

Académie des Retraités de l'Outaouais

Bienvenue à la programmation d'automne 2014

MOT DE BIENVENUE

Bonjour,

L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS est fière de vous compter parmi nos membres et vous souhaite la plus cordiale des bienvenues. Nous espérons que vous vivrez une retraite des plus actives et des plus enrichissantes avec nous. Comme notre logo du papillon, l'ARO est en perpétuel changement et évolution.....
Cette année nous avons célébré nos 35 ans d'existence en organisant des activités où nos membres ont pu démontrer leurs talents et leur joie de vivre. Notre implication communautaire s'est manifestée en collaborant à aider des jeunes qui reçoivent des services à l'Association québécoise des troubles d'apprentissage.
Une porte se ferme mais une autre s'ouvre toute grande pour l'avenir car l'avenir nous appartient.
Continuons à contribuer au bien-être des aînés. C'est notre mission principale à l'ARO.

Merci à tous ceux qui nous ont aidés à faire de cette année une réussite.

Gisèle Bisson, présidente

Conseil d'administration

Gisèle Bisson, **Présidente**
Janine Godin, **1ère Vice-présidente**
Jean-Pierre Dubeau : **Trésorier**
Louise Blanchet : **Secrétaire et représentante du Cegep**
Pierrette Mageau : **Administratrice et représentante de l'UQO**
Serge Bernier : **Conseiller**
Ghislaine Chénier : **Conseillère**
Micheline Lalonde : **Conseillère**
Henriette Provost : **Conseillère**
Gaston Vinet : **Conseiller**
France Caouette: **Directrice générale**

Administration

Directrice générale :	France Caouette
Agente à la programmation :	Elvire Aw
Agente à l'administration :	Joanne Théodoris
Commis à la comptabilité :	Robert Dorion
Conseillère Viactive :	Johanne Champagne
Assistant à la programmation :	Youness Rizki
Gestion du site Web :	Youness Rizki et Clément Lavoie
Correction du programme :	Françoise Houle et Clément Bonin et Sylvie Dupont

L'Académie en bref

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) est un organisme sans but lucratif, créé en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.
Après plus de 35 ans d'existence, l'Académie compte plus de 1800 membres; elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un vaste programme : cours, conférences, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.
L'Académie des retraités a pu se développer au cours des ans grâce au travail de nombreux bénévoles qui en ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

INVITATION À NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

Nous vous invitons à participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le **mercredi 17 septembre 2014 de 13 h 15 à 16 h** à la Cabane en bois rond. Un léger goûter sera servi. Nous vous demandons de **réserver votre place** pour assister à cette assemblée. Les personnes qui désirent faire partie du conseil d'administration doivent venir remplir un bulletin de mise en candidature qui est disponible au bureau de l'Académie, **avant le 5 septembre 2014 à 15 h**. Veuillez noter que nous aurons des postes vacants.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Programmation de l'Académie

- L'Académie offre deux programmes par année : Automne et Hiver-Printemps.
- Vous pourrez consulter la programmation complète en tout temps, sur notre site web : **www.academiedesretraites.ca**
- La version papier du programme : elle sera disponible au bureau de l'Académie seulement, en quantité limitée. Nous vous encourageons vivement de l'imprimer à partir de notre site internet. Elle n'est plus envoyée par la poste.
- L'Académie ne communiquera pas avec les membres pour confirmer la tenue d'une activité annoncée, sauf si elle est annulée ou s'il y a des modifications.
- Un message hebdomadaire d'information est envoyé à tous les membres de l'Académie le mardi.

Êtes-vous une personne à faible revenu?

L'ARO vous offre une carte de membre 2014-2015 gratuite, en plus d'autres rabais!!!
(Ce spécial est traité au cas par cas. Étant donné que des critères de revenus s'appliquent, ayez sous la main votre preuve de revenu et demandez une rencontre avec la directrice générale pour plus de précisions).
Une discrétion totale est garantie à toutes les personnes concernées.

Heures d'ouverture de l'Académie

Les bureaux de l'Académie sont ouverts du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h. (Nous sommes fermés entre 12 h et 13 h).
CONGÉS: les bureaux seront fermés pour le congé de Noël, du 24 décembre (midi) au 3 janvier 2015 (inclusivement).
CONGÉS FÉRIÉS: Le 1er septembre et le 13 octobre, aucune activité de l'ARO n'aura lieu et nos bureaux seront fermés.

Suggestions et commentaires

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et suggestions de cours, conférences ou activités afin de vous offrir une programmation à votre goût. Vous avez une plainte à formuler? La direction de l'Académie recevra vos plaintes, de préférence par écrit, et les transmettra au Comité d'éthique et des plaintes qui les étudiera en toute confidentialité, selon les procédures convenues.

Évaluation des cours et activités

L'évaluation nous permet de connaître votre appréciation et de cibler davantage vos besoins en matière de formation et d'activités. Le sommaire des résultats est transmis aux responsables pour qu'ils en prennent connaissance et puissent apporter les changements souhaités, s'il y a lieu.

TEMPÊTE DE NEIGE

Lorsqu'on annoncera à la radio ou à la télévision que toutes les écoles de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais sont fermées, l'Académie des retraités fermera également ses portes.
Pour vérifier, téléphonez au 819-776-5052

INTOLÉRANCE AU PARFUM

De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de cologne, etc. Nous vous prions de vous en abstenir lorsque vous venez aux cours, conférences ou activités de l'Académie.

Merci de votre collaboration!

MODE D'INSCRIPTION

Pour être membre en règle de l'Académie, vous devez :

- Être retraité ou non et âgé de 50 ans et plus
- Acquérir une carte de membre annuelle au montant de 25 $.
  Cette carte doit être renouvelée annuellement. **La cotisation n'est pas remboursable**.

Voici les avantages d'être membre de l'Académie

- Participer gratuitement au club de marche, au programme Viactive, au club de lecture, au club de photographie, au club de bridge et à certaines conférences de l'Académie
- Participer aux activités communautaires et aux événements spéciaux de l'Académie
- Participer aux différents cours de l'Académie en profitant d'un coût très avantageux
- Bénéficier de rabais allant de 5 $ à 10 $ pour les différentes sorties, activités et conférences de l'Académie
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre de l'Académie, à la Librairie du Soleil, chez Sports Experts et à la Boutique Atmosphère des Promenades de l'Outaouais

INSCRIPTION EN LIGNE - Automne 2014 et inscription en personne

Dès le lundi 11 août 2014, le programme d'automne 2014 sera disponible sur notre site Web en PDF.

Vendredi 15 août 2014, débutera l'inscription en ligne pour tous les membres qui veulent s'inscrire aux cours, conférences et activités.

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIER AVANT LE 21 AOÛT.

Mercredi 21 août 2014, aura lieu l'inscription en personne. Toutes les personnes qui ne l'ont pas fait en ligne pourront venir s'inscrire directement à nos bureaux. Nos formateurs et certains responsables de volets seront disponibles pour vous rencontrer lors de cette journée.
Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 22 août 2014.
Veuillez noter que le pourcentage des membres qui pourront **s'inscrire en ligne est fixé à 60 %** tandis que **40 % est alloué à l'inscription en personne du 21 août prochain.**

Hiver-Printemps 2015—Inscription
Jeudi 27 novembre, la nouvelle programmation sera disponible **EN LIGNE**.
Jeudi 4 décembre à compter de 9 h, seules les inscriptions en personne seront acceptées à nos bureaux.
Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du vendredi 5 décembre 2014.

INVITATION - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous vous invitons à participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le **mercredi 17 septembre 2014 de 13 h 15 à 16 h** à la Cabane en bois rond. Un léger goûter sera servi. Nous vous demandons de **réserver votre place** pour assister à cette assemblée. Les personnes qui désirent faire partie du conseil d'administration doivent venir remplir un bulletin de mise en candidature qui sera disponible au bureau de l'Académie, **avant le 5 septembre 2014 à 15h**. **Veuillez noter que nous aurons des postes de libres.**

Date	Mercredi 17 septembre de 13 h 15 à 16 h
Endroit	Cabane en bois rond
Coût	GRATUIT
Bulletin de mise en candidature	Avant le 5 septembre 2014 à 15 h
RSVP	Réservez votre place avant le 10 septembre

POLITIQUE D'ANNULATION DE COURS

AVIS IMPORTANT

DATE LIMITE DE CONFIRMATION (DLC)
Tous les cours et conférences ayant lieu à la cabane seront annulés si nous n'avons pas le minimum de participants requis 14 jours avant le début du cours ou de la conférence. Inscrivez-vous donc le plus tôt possible pour éviter l'annulation des cours.

POLITIQUE D'INSCRIPTION ET DE REMBOURSEMENT

INSCRIPTION
1. **Paiement accepté en personne**: chèque, argent comptant, Visa, Mastercard, Interac
2. **Paiement accepté en ligne**: Visa, Mastercard, chèque (veuillez noter que si vous payez par **chèque, ledit chèque doit parvenir à nos bureaux dans un délai de 7 jours ouvrables**) sinon nous nous verrons dans l'obligation d'annuler votre inscription.

REMBOURSEMENT
1. La totalité des frais sera remboursée, s'il y a annulation par l'Académie des retraités. Nous vous en aviserons par courriel ou par téléphone (pour ceux qui n'ont pas de courriel).
2. Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé
   - Après le début du 2e cours **ou** après la date limite d'inscription à une activité sociale.
3. Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé 5 jours ouvrables avant toute activité sociale et toute sortie
4. Un montant de 15 $ sera retenu pour toute demande de remboursement.
   * Un montant additionnel de 15 $ sera retenu : en cas de perte d'un chèque de remboursement.

LA PROMOTION "AMÈNE UN AMI" CONTINUE
Amenez **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU** membre à l'Académie des retraités et obtenez **50% de réduction** sur le coût de votre carte de membre. Amenez **deux nouveaux amis** et recevez votre carte de membre **gratuitement.**

ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE

1201 Chant choral "Choeur TourneSol"

Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale. Ces ateliers de chant choral s'adressent aux membres qui ont une voix juste et qui s'intéressent à la théorie musicale et à la technique vocale. Nous chantons à l'unisson ou en harmonie, devant un public. Un minimum de trois personnes par groupe vocal est requis.
Directrice musicale : *Suzanne Fallon* **Pianiste :** *William Neville*

Préalable	Audition
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Centre communautaire Bisson Entrée rue Thérien, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h à 15 h
Durée	12 sem. = 24 h
Prix	60 $ pour la session d'automne - 120 $ pour toute l'année
Formateurs	Suzanne Fallon et William Neville : professeurs de chant et pianiste, vous dirigent dans une expérience conviviale de chant pour le plaisir!

1202 IKEBANA - Arrangement floral de Noël

DLC: 3 déc. Confectionnez votre arrangement floral pour Noël selon la méthode de l'École Sogestu d'Ikebana. Cet arrangement japonais ajoutera une petite touche exotique à votre décor de fête. **Matériaux fournis :** Fleurs, contenants, branches, éléments décoratifs. **Matériel nécessaire :** votre sécateur. **Participation min.** (8); **max.**(20) Aucun remboursement après le 3 décembre. Aucune inscription après le 10 septembre. **Formateur :** *Michel Charron*.

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi 17 déc.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 16 h
Durée	3 h
Prix	30 $ membre 35 $ non-membre
Formateur	Michel Charron : diplômé et professeur de 3e niveau, il compte 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu.

1203 Atelier pratique de théâtre (nouveauté)

DLC: 4 sept. Cette activité animée par ***Roger Labelle*** s'adresse aux membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) qui désirent se familiariser avec la logistique entourant la réalisation d'une production théâtrale. Comment se fait le choix d'une pièce? De quelle façon s'organisent et se tiennent les répétitions? De quelle manière coordonne-t-on les démarches relatives au décor, à l'environnement sonore, aux costumes et aux accessoires? Comment assure-t-on la gestion administrative et financière d'un tel projet? Voilà autant de questions qui seront traitées au cours de cet atelier pratique. Il vous sera même possible de tenir un rôle comme interprète si le cœur vous en dit!. **Participation min.** (8); **max.**(12)

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Centre communautaire Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h à 16 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	70 $
Formateur	Roger Labelle : metteur en scène de la troupe AROBAS

1204 Peinture à la spatule

DLC: 10 sept. Animé par *Jan Czuban*, cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Découvrez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. Vous créerez des images avec des taches de couleur, une occasion d'apprendre les bons mélanges de couleurs. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 60 $ pour l'achat de matériel de base. Le formateur vous conseillera avant le premier cours. **Participation min.** (8); **max.**(12)

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi - 17 sept. au 19 nov.
Lieu	Centre communautaire Bisson / Salle polyvalente - Entrée rue Thérien, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 11 h 30
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	119 $
Formateur	Jan Czuban : diplômé de l'Académie des Beaux-arts de Cracovie. Il compte plusieurs expositions à son actif.

1205 Peinture décorative sur bois

DLC: 10 sept. Atelier animé par Hélène Benoît; sur une planche à pain, nous peindrons des fleurs de pommiers en utilisant des acryliques. Projet pour niveaux débutant et intermédiaire. **Matériel nécessaire :** Planches vendues par la formatrice au coût de 15 $. Peinture, pinceaux et vernis fournis gratuitement par la formatrice pour les personnes n'ayant pas le matériel. Apportez un petit contenant pour l'eau, un crayon noir, une paire de ciseaux et un rouleau de papier essuie-tout. Beau petit projet amusant et relaxant! Bienvenue aux anciens. **Participation min.** (8); **max.** (10)

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi - 17 sept. au 8 oct.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 16 h
Durée	4 sem. = 12 h
Prix	57 $
Formateurs	Hélène Benoit : Retraitée de l'enseignement, elle a développé un intérêt particulier pour la peinture décorative.

1206 Cours de groupe de guitare classique et acoustique - Débutant

DLC: 4 sept. Les élèves pourront apprendre, en groupe, les notions de base (débutant) ou avancées (intermédiaire) de la guitare classique et acoustique, lecture, théorie, technique et pratique de l'instrument. **Matériel nécessaire :** Votre guitare, sinon la location d'une guitare sera possible auprès du formateur Louis Trudel. **Participation min.** (8); **max** (10)

Préalable	Aucune évaluation ne sera faite
Jour et date	Jeudi - du 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 10 h 30
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	110 $
Formateurs	Louis Trudel : musicien professionnel et professeur à l'École de musique Adagio.

1207 Cours de groupe de guitare classique et acoustique - Avancé

DLC: 4 sept. Les élèves pourront apprendre, en groupe, les notions de base (débutant) ou avancées (intermédiaire) de la guitare classique et acoustique, lecture, théorie, technique et pratique de l'instrument. **Matériel nécessaire:** Votre guitare, sinon la location d'une guitare sera possible auprès du formateur Louis Trudel. **Participation min.** (8); **max** (10).

Préalable	Cours de guitare débutant
Jour et date	Jeudi - du 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Cabane
Heure	10 h 45 à 11 h 45
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	110 $
Formateurs	Louis Trudel : musicien professionnel et professeur à l'École de musique Adagio.

1208 Atelier de confection et de transformation de bijoux (nouveauté)

DLC: 4 sept. Un chapelet en cristal de roches d'autrefois deviendra un collier, bracelet et boucles d'oreilles avec ajout de perles de Swarovski. L'atelier comprendra aussi l'utilisation et l'histoire des perles d'eau douce noires. Cet atelier animé par Carmen Dubrûle vous apprendra à confectionner un collier, bracelet et boucles d'oreilles en utilisant des perles de toutes sortes, comme des perles de cristal, de pierres semi-précieuses, de perles d'eau douce. Vous pouvez apporter des bijoux que vous voulez réparer ou dont vous voulez utiliser les perles pour faire un nouveau bijou. Vous apprendrez à changer un fermoir et à raccourcir un collier. Les anciens chapelets font de beaux bijoux. Vous pouvez apporter vos pinces à bouts pointus si vous en avez. Au premier cours, des outils vous seront prêtés et une liste de matériel et d'adresses vous sera remise. Le but de l'atelier qui ne demande aucune connaissance préalable est de se créer un nouveau loisir.

Matériel nécessaire : L'atelier ne nécessite que 4 paires de pinces souvent achetées au Dollarama ou Walmart. On utilise les perles de vos vieux bijoux sinon on les achète chez Michael's, Desserres ou Sassy Beads à Ottawa. **Participation min.** (8); **max** (10)

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 1er oct.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 45
Durée	4 sem. = 10 h
Prix	50 $
Formatrice	Carmen Dubrûle-Mahaux : Professeur retraitée, certificat en art visuel à l'UQO, animatrice à la Galerie Art Image de la Maison de la Culture pour les visites scolaires, auteur de nouvelles, elle s'amuse à la confection de bijoux dans ses temps libres. Carmen confectionne des bijoux depuis environ dix ans et elle a donné cet atelier pendant un an, au Domaine des Trembles à Hull

1211 Dessin débutant (en attente des précisions du formateur)

Ce cours s'adresse à toute personne qui a une certaine base en dessin et qui a une volonté d'apprendre. L'objectif est de se familiariser avec le matériel de dessin: papiers, crayons divers, fusains, sanguines, pastels, etc. Matériel nécessaire: Une liste sera fournie au 1er cours.

Participation min. (8); **max** (12)

Préalable	Aucun
Jour et date	Mardi - 16 sept. au 2 déc.
Lieu	Centre communautaire Bisson rue Richard-Helmer, Gatineau (Québec) Entrée rue Thérien, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 12 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	152 $
Formateur	à venir ....

1212 Atelier : dessin-pastel

Cet atelier est destiné aux personnes qui ont suivi des cours de dessin et ayant travaillé avec les pastels. Vous pourrez, grâce à cet atelier, créer de beaux tableaux originaux grâce aux techniques d'empattement et de médium mixte. **Matériel nécessaire :** Vos pastels et différents supports papier. **Participation min.** (9); **max.** (12) **Formatrice :** Lucille B. Allard.

Préalable	Dessin 1 et pastel 1
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 25 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h à 16 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	152 $
Formatrice	Lucille B. Allard : elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médiums artistiques.

1213 Peinture acrylique 3

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un cours de peinture acrylique ou l'équivalent. Il s'agira de pratiquer des techniques de texture à savoir, empâtement, gel, 'crackle', spatule... **Matériel nécessaire :** La liste de matériel sera remise au premier cours. **Participation min.** (9); **max.** (12) **Formatrice:** Lucille B. Allard.

Préalable	Notion de dessin - Peinture acrylique 2
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 25 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 12 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	152 $
Formatrice	Lucille B. Allard : elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médiums artistiques.

1214 Pastel intermédiaire

Cet atelier est destiné aux personnes qui ont suivi des cours de dessin et qui ont travaillé avec les pastels. Vous pourrez, grâce à cet atelier, créer de beaux tableaux originaux. **Matériel nécessaire :** vos pastels et différents supports papier. **Participation min.** (9); **max.** (12) **Formatrice :** Lucille B. Allard.

Préalable	Pastel de base
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 26 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h à 16 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	152 $
Formatrice	Lucille B. Allard : elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médiums artistiques.

1215 Pastel avancé

Cet atelier dirigé est destiné aux personnes avancées en technique de pastel. Le but est de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer en créant des tableaux originaux. **Matériel nécessaire :** Vos pastels et différents supports papier. **Participation min.** (9); **max.** (12) **Formatrice :** Lucille B. Allard.

Préalable	Pastel intermédiaire 2
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 26 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 12 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	152 $
Formatrice	Lucille B. Allard : elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médiums artistiques.

1216 Peinture intermédiaire

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà des notions de peinture. Vous apprendrez comment préparer une toile, un croquis, la perspective, les mélanges de couleurs primaires et secondaires. **Matériel nécessaire :** Les participants doivent apporter leur matériel de peinture. Une liste sera fournie au premier cours. **Participation min.** (9); **max.** (12) **Formatrice :** Lucille B. Allard.

Préalable	Acrylique Peinture à huile de base
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h à 16 h
Durée	12 sem. = 36 h
Prix	152 $
Formatrice	Lucille B. Allard : elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médiums artistiques.

1221 Photographie de base 1 - Groupe A

DLC: 1er sept.

Ce cours théorique s'adresse aux personnes qui ne possèdent aucune connaissance en photographie numérique et qui désirent apprendre à bien utiliser leur appareil-photo. Il vise avant tout la compréhension des différentes composantes de l'appareil-photo, principalement l'utilisation des boutons de contrôle, des menus et des réglages nécessaires. **Participation min.** (8); **max. (**12) **Formateur :** Robert Laramée.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 6 oct.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	5 sem. = 10 h
Prix	50 $
Formateur	Robert Laramée : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis plus de 40 ans, diplômé de l'École d'arts photographiques d'Ottawa.

1222 Photographie de base 1 - Groupe B

DLC: 3 sept.

Ce cours théorique s'adresse aux personnes qui ne possèdent aucune connaissance en photographie numérique et qui désirent apprendre à bien utiliser leur appareil-photo. Il vise avant tout la compréhension des différentes composantes de l'appareil-photo, principalement l'utilisation des boutons de contrôle, des menus et des réglages nécessaires. **Participation min.** (8); **max.** **(**12) **Formateur :** Robert Laramée.

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 15 oct.
Congé	24 sept.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	5 sem. = 10 h
Prix	50 $
Formateur	Robert Laramée : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis plus de 40 ans, diplômé de l'École d'arts photographiques d'Ottawa.

1223 Photographie de base 2

DLC: 15 oct. Ce cours s'adresse aux personnes qui ont complété le cours de niveau 1 ou qui connaissent bien leur appareil-photo numérique. Nous apprendrons à bien comprendre les modes automatique, semi-automatique et manuel de votre appareil (P-A-S-M ou P-Av-Tv-M), nous approfondirons vos connaissances des paramètres de prise de vue (ISO, balance des blancs, ouverture, vitesse) et leurs interrelations; puis nous parlerons de lumière, de perspective et de composition. Nous explorerons aussi les bases de l'informatique nécessaires à la prise de photos. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formateur :** Robert Laramée

.

Préalable	Photo de base 1
Jour et date	Mercredi - 29 oct. au 26 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	5 sem. = 10 h
Prix	50 $
Formateur	Robert Laramée : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis plus de 40 ans, diplômé de l'École d'arts photographiques d'Ottawa.

1231 Sculpture textile : Statuette assise sculptée dans le textile (45 cm)

DLC: 6 nov. A l'aide de papier d'aluminium, de 2 Tshirt 100 % coton découpés et d'un médium acrylique durcissant, un squelette d'acier deviendra, couche par couche, une sculpture de 70 cm debout sur un gros pavé. Une fois habillée et enduite de patine, elle s'installe dans une pièce de la maison ou s'intègre dans le paysage extérieur (si vernie) Deux rencontres captivantes et combien gratifiantes vous attendent! **Frais en sus :** 40 $ Au deuxième cours, les participants doivent apporter le TShirt (1 ou 2), des vêtements qui se saliront, un contenant de 1.5 à 2 litres en plastique avec grande embouchure, une paire de ciseaux à tissu, une boîte de transport pour le retour de leur statue. **Participation min.** (5); **max.** (8) **Formatrice :** Lise-Anne Bernatchez.

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 20 et 27 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 17 h
Durée	2 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formatrice	Lise-Anne Bernatchez : elle explore, raffine et transmet ses découvertes artistiques dans une ambiance festive.

1232 Sculpture textile : Statuette debout sculptée dans le textile (60 cm)
DLC: 4 sept. À l'aide de papier d'aluminium, de 2 Tshirt 100 % coton découpés et d'un médium acrylique durcissant, un squelette d'acier deviendra, couche par couche, une sculpture de 70 cm debout sur un gros pavé. Une fois habillée et enduite de patine, elle s'installe dans une pièce de la maison ou s'intègre dans le paysage extérieur (si vernie). Deux rencontres captivantes et combien gratifiantes vous attendent! **Frais en sus :** 40 $ Au deuxième cours, les participants doivent apporter le Tshirt (1 ou 2), des vêtements qui se saliront, un contenant de 1.5 à 2 litres en plastique avec grande embouchure, une paire de ciseaux à tissu, une boîte de transport pour le retour de leur statue. **Participation min.** (5); **max.** (**8**) **Formatrice :** Lise-Anne Bernatchez.

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 18 et 25 sept.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 17 h
Durée	2 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formatrice	Lise-Anne Bernatchez,: elle explore, raffine et transmet ses découvertes artistiques dans une ambiance festive.

1233 Sculpture textile : Deux oiseaux (nouveauté)
DLC: 8 sept. On aime ces joyeux oiseaux parce qu'ils décorent notre maison ou encore le jardin. Ils sont rigolos et faciles à fabriquer! **Frais en sus :** 5 $ **Participation min.** (8); **max** (10) **Formatrice :** Lise-Anne Bernatchez.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 15 et 22 sept.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 17 h
Durée	2 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formatrice	Lise-Anne Bernatchez : elle explore, raffine et transmet ses découvertes artistiques dans une ambiance festive.

1234 Peindre le tissu avec créativité (Nouveauté)
DLC: 20 oct. On apprivoise les techniques du sel, d'impressions au soleil, de la rouille, des plaques de gélatine et bien d'autres techniques avec des peintures à base d'eau. Le coton blanc est alors transformé en... oeuvre d'art! **Frais en sus :** 15 $ **Participation min.** (8); **max**(10) **Formatrice:** Lise-Anne Bernatchez.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 3 nov. au 8 déc.
Congé	17 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 11 h 45
Durée	5 sem. = 13.75 h
Prix	70 $
Formateur	Lise-Anne Bernatchez,: elle explore, raffine et transmet ses découvertes artistiques dans une ambiance festive.

CONFÉRENCES & ATELIERS

TEMPÊTE DE NEIGE
Lorsqu'on annoncera à la radio ou à la télévision que toutes les écoles de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais sont fermées, l'Académie des retraités fermera également ses portes.
Pour vérifier, téléphonez au 819-776-5052

CONFÉRENCES & ATELIERS

INTOLÉRANCE AU PARFUM
De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de cologne, etc. Nous vous prions de vous en abstenir lorsque vous venez aux cours, conférences ou activités de l'Académie.
Merci de votre collaboration!

1401 Au coeur de la guérison

Toute personne intéressée à connaître comment chacun(e) peut intervenir naturellement sur sa qualité de vie et son état de santé est invitée à cette présentation. Forte de ses 35 années d'expérience dans le domaine de la santé, l'auteure, Sylvie Bédard, condamnée à des maux de dos chroniques, nous explique comment, grâce à la connaissance du langage corporel et à la pratique d'exercices spécifiques appelées *réflexions* guidées, elle est parvenue à se guérir.
Son but est de faire connaître au grand public cette méthode naturelle et de faire connaître l'existence d'outils et de formations pour s'initier à l'approche intégrative qui vise une santé optimale. **Participation min.** (15) **max.** (100)

Jour et date	Lundi 8 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 1er septembre / 18 $ après cette date et non membre
Conférencière	Sylvie Bédard : infirmière, massothérapeute, praticienne en santé intégrative et auteure, elle préconise une approche naturelle basée sur la connaissance du langage corporel. Elle propose une méthode qui tient compte de la personne dans son entier pour comprendre et résoudre les maux.

1402 La confidentialité et le secret professionnel dans le milieu de la santé

Présentée par Me Sylvie Labbé, cette conférence s'adresse à tous et portera sur l'aspect juridique de la confidentialité dans le milieu de la santé et du secret professionnel.
Elle a pour objectif tout simplement d'améliorer les connaissances des usagers du système de santé en matière de confidentialité et du secret professionnel et ainsi, les rendre à même d'identifier les situations où entrent en jeux les principes de confidentialité et de secret professionnel. **Participation min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 10 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 3 septembre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencière	Me Sylvie Labbé - Membre du Barreau du Québec depuis 8 ans et du Barreau du Haut-Canada depuis 7 ans. Elle pratique dans le domaine du droit de la personne, du droit du travail et de l'emploi, en litige civil et elle est correspondante à la Cour suprême du Canada au sein du cabinet Noël et Associés, s.e.n.c.r.l.

1403 Une halte tendresse au cœur de la tempête

Êtes-vous en situation ou susceptible d'entrer en contact ou d'accompagner une personne malade ou mourante? Voulez-vous savoir assurer une présence réconfortante tout en respectant des frontières saines avec une personne malade ou mourante? Désirez-vous accompagner tout en sachant vous ressourcer?
Cette présentation d'Édith Savard vous aidera à identifier vos ressources et vos limites personnelles, vous habiliter d'une écoute ouverte et attentive de l'autre, apprendre à établir des frontières saines et surtout savoir vous ressourcer.
Participation min. (10) **max.** (25)

Jour et Date	Mercredi 10 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	18 h 30 (soirée)
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 3 septembre / 18 $ après cette date et non membre
Conférencière	Édith Savard - Maîtrise en théologie pastorale. Deux unités de formation en pastorale clinique. Formation Albatros. Neuf années d'implication dans les services funéraires. Accompagnement en soins palliatifs et en milieu carcéral.

1404 Procuration et mandat en cas d'inaptitude

Est-ce que vous connaissez la différence entre une procuration et un mandat en cas d'inaptitude? Conférence animée par Andrée Villeneuve et Me Isabelle Pelletier. Venez démystifier la procédure et les normes pour un mandat.
Participation min. (8) **max.** (100)

Jour et date	Lundi 15 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO: inscription obligatoire avant le 8 septembre / 13 $ après cette date et non membre
Conférencières	Andrée Villeneuve, planificatrice financière à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer en collaboration avec Me Isabelle Pelletier, notaire.

1405 Vieillir en bonté

«Vieillir en beauté». Une expression bien connue. Mais vieillir en bonté est-il diffèrent? *Luigi Carlo Petro*, présentera sa vision sur comment on peut vieillir en beauté mais surtout en bonté en faisant des prises de conscience tout au long de notre vie ou à partir d'évènements significatifs qui ont touché profondément notre vie. **Participation min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	mercredi 17 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 10 septembre /18 $ après cette date et non membre
Conférencier	Luigi Petro, qui a fait des études en théologie et en psychologie. Il détient un B.A. en théologie et une maîtrise en psychologie

1406 L'Égypte, un destin fabuleux, une épopée qui se poursuit

L'Égypte est depuis toujours au cœur de l'imaginaire des gens. Son destin fabuleux, sa civilisation qui a scintillé pendant quatre millénaires avant de passer le flambeau aux Grecs, étonnent et fascinent.

Jean Mohsen FAHMY évoquera les grands moments de cette histoire, depuis les principales étapes de l'époque pharaonique jusqu'aux multiples civilisations qui se sont succédées sur son sol, tout en évoquant les conquérants que la Vallée du Nil a attirés : Alexandre le Grand, César, Auguste, Bonaparte, pour n'en nommer que quelques-uns. **Participation min.** (15) **max (**100)

Jour et date	Lundi, 22 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 8 septembre / 18 $ après cette date et non membre
Conférencier	Jean Mohsen Fahmy est un écrivain canadien d'origine égyptienne. Il est l'auteur de plusieurs romans et essais et de dizaines d'articles d'analyse politique et littéraire.

1407 La Franche-Comté, une région française méconnue

Gilbert Troutet, auteur et photographe, présentera un aperçu géographique et historique de la Franche-Comté, une région de France peu connue au Québec. Il parlera ensuite de l'économie et des attraits touristiques de cette région, de ses spécialités gastronomiques, ainsi que des personnalités qui en sont originaires (scientifiques, écrivains, artistes) Tout cela accompagné de nombreuses photos. **Paticipation min.** (10) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 24 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 10 septembre / 18 $ après cette date et non membre
Conférencier	Gilbert Troutet - Gilbert Troutet est aussi auteur de nouvelles, journaliste-pigiste, conférencier, photographe à ses heures. Artiste et créateur à facettes multiples, il n'est jamais à court d'idées pour de nouveaux projets, que ce soit dans le domaine de la photographie, de l'écriture ou de la chanson.

1408 La santé auditive

""Savez-vous que près de 80% de la population souffrant de perte auditive n'est ni diagnostiquée, ni traitée? L'objectif de cette conférence de Charles Halluin est d'informer et de sensibiliser les auditeurs sur l'importance de prendre soin de son audition; être mieux informé sur le fonctionnement de l'oreille, comment reconnaître les signes d'une perte d'audition, les différentes solutions possibles et les démarches à suivre pour l'évaluation de l'audition. **Paticipation min.** (10) **max.** (100)

Jour et date	Lundi, 29 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 15 septembre / 18 $ après cette date et non membre
Conférencier	Charles Halluin : Audioprothésistes avec plus de 15 années d'expérience.

1409 Logement - Discrimination et harcèlement discriminatoire

Voulez-vous comprendre comment vous prémunir contre la discrimination lors de la recherche d'un logement? Voulez-vous comprendre comment vous prémunir contre le harcèlement pouvant survenir dans le domaine du logement? Vous êtes invités à examiner les droits en cause selon la Charte des droits et libertés de la personne du Québec; Cette formation animée par Julie Dumontier, traitera des problèmes de discrimination et de harcèlement les plus souvent vécus en matière de logement. Les participants discuteront enfin des droits et libertés en cause et des solutions et recours disponibles.
Participation min.(15) **max.**(100)

Jour et date	Mercredi 1er octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15
Durée	2 h 30
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO et de la Corpo: inscription obligatoire avant le 17 septembre / 13 $ après cette date et non-membre.
Formatrice	Julie Dumontier : agente d'éducation à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec

1410 Quelques repères pour mieux comprendre l'Afrique d'aujourd'hui

L'Afrique est un continent mal connu avec un potentiel d'avenir formidable!
Le conférencier, Gilles Gélinas, nous fait un rappel des faits marquants de l'histoire de l'Afrique puis nous brosse un portrait de ses réalités culturelles,économiques et géopolitiques et de son potentiel immense. «Nous examinerons tout particulièrement ce qui se passe au Nigéria, en République Centrafricaine, en Égypte , au Mali et en Somalie». M. Gélinas a effectué 5 séjours en Afrique dans 3 régions différentes et a été coopérant volontaire dans 2 pays. **Participation min.** (8) **max.**(100)

Jour et date	Lundi, 6 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	GRATUIT aux membres de l'ARO et de la CORPO : inscription obligatoire avant le 17 septembre / 13 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Gilles Gélinas: passionné de l'histoire de l'Afrique et de ses réalités géopolitiques.

1411 Programme d'aide à l'apprentissage du transport en commun - STO

Découvrez toutes les facettes du transport en commun. Avec la venue du Rapibus, le réseau de la STO offre davantage d'occasions. En effet, cette formation offerte par Nicole Lacourse et Gaston Vinet vous permettra de faire le premier pas vers un mode de transport pratique et économique. Beau temps, mauvais temps, l'autobus peut vous mener là où vous voulez que ce soit pour des activités de vie courante, des rendez-vous ou simplement pour vous balader. La formation est axée sur les aspects pratiques (planification des déplacements, identification des lignes d'autobus, techniques de repérage, etc.) et comprendra également une sortie en autobus. Les conférenciers Nicole Lacourse et Gaston Vinet sont retraités de la STO et bénévoles de l'ARO. **Participation min.** (4) **max.** (8)

Jour et date	Mercredi, 8 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h
Durée	3 h (théorie 1h / sortie en autobus 2h)
Prix	Gratuit aux membres et non-membres de l'ARO jusqu'au 24 septembre / 13 $ après cette date et non-membre
Conférenciers	Nicole Lacourse et Gaston Vinet: retraités de la STO et bénévoles de l'ARO.

1412 NICOLAS PERROT, ce génie inconnu de la Nouvelle-France aussi appelée Canada.

Perspectives d'ensemble, chambardements et construction de la société, oeuvre exceptionnelle de Nicolas Perrot (1644-1717), vues de l'avenir du pays. C'est à la vie et à l'époque valeureuse – le mot n'est pas trop fort – de Nicolas Perrot, ce pionnier exceptionnel surnommé *METAMINENS* par les Amérindiens, que vous convie Yves Breton. L'ouvrage fouillé que ce dernier a consacré à Nicolas Perrot nous révèle un homme exceptionnel qui possédait une superbe gamme de talents : explorateur, diplomate, pacificateur, scientifique, écrivain et ainsi de suite. Pourtant, malgré son œuvre supérieure, Nicolas Perrot est un grand inconnu… À découvrir… Assurément et agréablement. Venez découvrir avec l'entrain et la bonne humeur de l'auteur un personnage admirable qui saura vous impressionner et vous révéler *l'époque valeureuse de nos ancêtres fondateurs du Canada*, pays de type européen en Amérique du Nord. **Participation** : min. (15) max. (100)

Jour et date	Mercredi 8 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	10 h 15
Durée	1 h 30
Prix	13 $ avant le 24 septembre / 18 $ après cette date et non membre
Conférencier	Yves Breton : Un auteur qui compte à son actif plusieurs livres portant sur les débuts du Canada.

1413 Que veut dire un "État juif"?

Il s'agit d'une conférence-atelier animée par Peter Larson. Israël veut se faire reconnaître comme État juif. M. Harper est d'accord; mais les Palestiniens ne peuvent pas l'accepter. Est-ce de l'antisémitisme? Quel est le problème? Qu'est-ce que cela veut dire au juste, un état juif? **Participation : min.** (15) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 8 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	18 h 30 (soirée)
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 24 septembre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Peter Larson : PhD, est vice-président du Conseil national des relations canado-arabes (CNRCA) et s'occupe de la formation sur la question israélo-palestinienne.

1414 L'âge d'or de la civilisation arabo-persane (VIIIe-XIe siècle)

La conférence sera donnée par Marie-Thérèse Poulin, auteure de l'Outaouais, dont le roman historique *Shamseh de Delphes* fait revivre la fin des Mille et une Nuits. Marie-Thérèse jouera le rôle de Zubayda, l'épouse du calife Haroun al-Rachid interprété par son conjoint Réjean Laprade. Marie-Thérèse montrera comment les routes de la soie ont contribué à l'éclosion d'une riche civilisation urbaine en Islam. Elle parlera de Shéhérazade, des splendeurs des mosquées, des palais, des bibliothèques, des hôpitaux et des hammams. **Participation : min.** (15) **max.** (60)

Jour et date	Mercredi 15 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 1er octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencière	Marie-Thérèse Poulin : Diplômée en histoire de l'Université de Montréal, elle a enseigné et poursuivi sa carrière au gouvernement fédéral.

1415 Le mouvement croissant pour boycotter Israël (BDS) – est-ce bien justifié, et pourquoi Israël en a peur?

Conférence-atelier animée par Peter Larson. Depuis 5 ans, un mouvement pour boycotter Israël se développe à travers le monde. Que vise le mouvement et pourquoi est-ce une menace pour Israël? **Participation : min.** (15) **max**. (100)

Jour et date	Mercredi 15 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	18 h 30 (soirée)
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 1er octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Peter Larson : PhD, il est vice-président du Conseil national des relations canado-arabes (CNRCA) et s'occupe de la formation sur la question israélo-palestinienne.

1416 "De César à Guillaume le Conquérant : les origines de l'Angleterre"

Pendant le 1er millénaire de notre ère, le territoire de ce qui allait devenir l'Angleterre a été le lieu de rencontres de peuples aussi différents les uns des autres que les Celtes, Romains, Germains, Scandinaves et finalement, Normands. De ces rencontres, parfois paisibles, souvent belliqueuses, allaient naître un pays, une culture et une langue. Cette conférence de Robert Gravel fait un survol des peuples et évènements qui ont façonné l'Angleterre, débutant avec sa romanisation au 1er siècle et se terminant avec la dernière grande invasion, celle des Normands en 1066. **Participation : min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Lundi 20 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 6 octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Robert Gravel : il a depuis longtemps une grande curiosité pour ce qui touche la culture et l'histoire britannique, une région qu'il a eu la chance de visiter plusieurs fois.

1417 Comment les adultes apprennent-ils?
Atelier d'andragogie

Par son approche ludique, cet atelier plaira aux formateurs, professeurs de langues et intervenants d'activités qui offrent ou qui comptent offrir des ateliers, cours ou conférences, aux membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO), aussi bien qu'à d'autres adultes. Animé par Denyse Blais, l'atelier vise à donner aux participants les notions de base en andragogie (Éducation des adultes). Quelle différence y a-t-il entre pédagogie et andragogie? Comment distinguer les styles d'apprentissage et le cycle d'apprentissage chez l'adulte? À la fin de l'atelier, les participants pourront appliquer certaines techniques d'animation dans leurs prestations d'ateliers, cours ou conférences. **Participation : min.** (8) **max.** (20)

Jour et date	Lundi 20 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	18 h 30 (soirée)
Durée	3 h
Prix	Gratuit aux membres de l'Aro et de la Corpo avant le 6 octobre / 13 $ après cette date et non-membre
Conférencière	Denyse Blais : andragogue avec plus de 35 ans d'expérience.

1418 Gestion des revenus à la retraite

Conférence animée par : Andrée Villeneuve et Micheline Larose de la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer. Avez-vous un plan pour tirer le maximum de vos différents revenus de retraite? Connaissez-vous les enjeux liés au décaissement? Comment diminuer le risque que votre capital ne s'épuise plus tôt que prévu? **Pensez-y : la longévité de votre capital est essentielle à une retraite confortable. Participation : min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 22 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO avant le 8 octobre / 13 $ après cette date et non-membre
Conférencières	Andrée Villeneuve, planificatrice financière à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer et Micheline Larose, conseillère en gestion des avoirs à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer

1419 Partir en voyage…bien connecté

Bernard Caron nous expliquera comment les nouveaux outils informatiques peuvent simplifier vos prochains voyages à travers le monde. Quels sont les sites internet les plus utiles pour planifier un voyage, faire des réservations d'hôtel ou de moyens de transport ? Comment rester connecté lorsqu'on voyage ? Comment utiliser économiquement votre téléphone cellulaire à l'étranger ? Quelles sont les applications les plus utiles pour votre téléphone intelligent ou votre tablette ? Quoi mettre dans ses bagages pour un voyage sans soucis ? **Participation min.** (8) **max.** (60)

Jour et date	Lundi 27 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	1 h 30
Prix	13 $ avant le 10 octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Bernard Caron : Riche d'une expérience pratique de divers voyages autour du monde en utilisant les divers outils informatiques disponibles qui seront décrits.

1420 Comprendre le phénomène de l'itinérance en Outaouais

Comment accueillir la marginalité? L'exclusion sociale est le terme le plus consacré pour parler des personnes en situation de pauvreté extrême, à la rue et démunies. Qui sont-elles? Est-ce qu'elles se définissent uniquement par leurs conditions de vies? Les marginaux, les misérables d'aujourd'hui, sont-ils si à côté de nous que nous ne sachions pas les reconnaître et les comprendre? Au-delà de nos préjugés, il y a de l'espoir pour les itinérant-e-s. Animée par Luc Villemaire, cette conférence aidera à mieux connaître le phénomène ainsi que les organismes qui viennent en aide. **Participation : min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 29 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO et de la Corpo avant le 15 octobre / 13 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Luc Villemaire : directeur général du 'Gîte Ami'

1421 Femmes musulmanes entre tradition et modernité

Conférence présentée par Dr Monia Mazigh. L'automne dernier, le gouvernement péquiste du Québec a déposé un projet de loi sur les valeurs québécoises appelé ultérieurement le projet de la charte de la laïcité. L'objectif principal de ce projet de loi était selon le gouvernement d'interdire les signes religieux ostentatoires dans la fonction publique et d'encadrer les demandes d'accommodements raisonnables. Le débat qui s'en est suivi a soulevé biens des passions pour ne pas dire a débordé dans tous les sens. Dans ce débat souvent polarisé, rempli d'émotivité et de tension, la question du voile islamique a pris une place prépondérante pour ne pas dire l'unique place. Cependant, la voix des femmes musulmanes a été bien souvent inaudible. Que connaît-on vraiment des femmes musulmanes ? Est-ce que les femmes musulmanes sont des victimes de l'oppression comme il est souvent mentionné dans les médias ? Pourquoi les cheveux des femmes musulmanes sont-ils devenus une obsession pour certains ?

Qui sont donc ces créatures exotiques, cachées derrière le voile et qui ne cessent de déranger la mémoire collective et de ramener le spectre de l'emprise de l 'Église sur la société québécoise ? Peut-on vraiment libérer les musulmanes de leurs traditions archaïques ou peuvent-elles faire leur propre choix dans une société de plus en plus polarisée ?

Participation : min. (8) **max.** (75)

Joiur et date	Lundi 3 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 20 octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencière	Dr Monia Mazigh : universitaire, militante et personnalité politique canadienne. Elle est surtout connue pour les efforts qu'elle a faits pour faire libérer son époux Maher Arar d'une prison syrienne et pour obtenir par la suite réparation auprès du gouvernement canadien.

1422 La denturologie, d'hier à aujourd'hui

Paul Pilon vous présente l'historique de la denturologie en bref et l'évolution des solutions pour répondre aux différents besoins en santé buccale. **Participation : min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 5 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 22 octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Paul Pilon : denturologiste

1423 Le flash électronique : outil d'appoint ou de création?
Atelier de photographie

Cet atelier de trois heures animé par Robert Laramée comprendra un exposé théorique, suivi d'une série d'exercices pratiques sur l'utilisation du flash électronique. Nous parlerons du flash intégré à l'appareil-photo, de ses capacités et de ses limites, puis du flash externe monté sur l'appareil et ensuite séparé de celui-ci. À l'aide d'exemples et d'exercices, nous apprendrons les bases du contrôle des quatre principales caractéristiques de la lumière : intensité, couleur, direction et qualité. L'atelier s'adresse à ceux qui connaissent bien leur appareil-photo et qui possèdent un flash externe ou ont l'intention d'en faire l'acquisition. L'appareil-photo devra avoir les modes P-A-S-M ou P-Av-Tv-M, ainsi qu'une griffe porte-accessoire (« hot shoe »).

Participation : min. (8) **max.** (11)

1423 Le flash électronique : outil d'appoint ou de création? (SUITE)
Atelier de photographie

Jour et date	Lundi 10 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15
Durée	3 h
Prix	20 $ avant le 27 octobre / 25 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Robert Laramée : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis plus de 40 ans, diplômé de l'École d'arts photographiques d'Ottawa.

1424 La Fayette et Washington : comment la France a créé les États-Unis

À la fin du 18e siècle, les colonies américaines se révoltent contre l'Angleterre. La France fournit une aide décisive aux révoltés des treize colonies et leur permet de gagner la guerre, ce qui donne naissance aux États-Unis d'Amérique. Le conférencier, Jean M. Fahmy, brossera une fresque de ces années cruciales qui précèdent les révolutions française et américaine, et pendant lesquelles les peuples des deux côtés de l'Atlantique recherchent leur liberté et créent ainsi le monde moderne dans lequel nous vivons. **Participation : min.** (10) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 12 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 29 octobre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Jean M.Fahmy : écrivain canadien d'origine égyptienne. Il est l'auteur de plusieurs romans et essais et de dizaines d'articles d'analyse politique et littéraire.

1425 Stratégie de décaissement et transfert des RÉER en FERR

À quel moment effectuer des retraits de mon REER? Comment choisir entre le REER et le FERR? Qu'implique la transformation d'un REER en rente? Une présentation de : Andrée Villeneuve et Micheline Larose de la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer. **Participation : min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Lundi 17 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO avant le 3 novembre / 13 $ après cette date et non-membre.
Conférencières	Andrée Villeneuve, planificatrice financière à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer et Micheline Larose, conseillère en gestion des avoirs à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer

1426 Les archives de Grande-Bretagne, importantes sources de documentation

Victorin Chabot présentera dans un exposé la structure des archives en Grande-Bretagne, les différents types de documents qu'on y trouve concernant le Canada et les façons dont on peut accéder à ce riche corpus documentaire.
Participation : min. (8) **max.** (100)

Jour et date	Mercredi 19 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 5 novembre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Victorin Chabot : Archiviste à la retraite, a œuvré pendant la majeure partie de sa carrière aux Archives du Canada, maintenant appelées Bibliothèque et Archives Canada. Il a aussi enseigné l'archivistique pendant trois ans à titre de professeur invité à l'Université du Québec en Outaouais.

1427 Comprendre les origines de l'Outaouais québécois depuis l'époque coloniale

L'objectif de la conférence est de répondre à une grande énigme : pourquoi une cinquantaine de colons américains ont-ils longé la rivière des Outaouais à l'hiver 1800 pour fonder notre région ? Le conférencier, Luc Villemaire, nous mènera à la conscientisation sur les origines identitaires de l'Outaouais pour mieux comprendre qui nous sommes et mieux choisir où nous allons. **Participation: min.** (8) **max.** (100)

Jour et date	Lundi, 24 novembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 10 novembre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Luc Villemaire: Mémoire de maîtrise sur le sujet et de nombreuses années de recherches, notamment au Massachussetts

1428 Les tremblements de terre d'ici et d'ailleurs

Les grands séismes se produisent à la bordure des plaques tectoniques comme on en trouve au Japon, en Alaska ou au Chili. Le Québec est bien à l'intérieur d'une plaque tectonique et pour cette raison, un séisme comme celui du Japon ne peut se produire ici. Toutefois, des séismes modérés, comme celui de magnitude 5,8 en 1732 à Montréal, pourraient causer des dommages considérables, surtout aux édifices anciens. Puisque ces séismes sont plutôt rares, la population en général a tendance à minimiser ce risque et demeure assez mal préparée à faire face à un tel phénomène. Cette présentation de Maurice Lamontagne discutera des séismes, de leurs conséquences possibles mais aussi des meilleurs moyens pour se préparer à faire face à une telle éventualité ici chez nous ou en voyage ailleurs dans le monde.
Participation : min. (8) **max.** (100)

Jour et date	Lundi 1er décembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 17 novembre / 18 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Maurice Lamontagne : ing.,Ph.D., chercheur scientifique, séismologue à la Commission géologique du Canada

1429 Atelier de photographie sur table
Atelier de photographie

Que ce soit à des fins d'assurances, de vente, ou simplement pour le plaisir, la photographie de petits objets sur table peut se faire avec l'équipement que vous possédez probablement déjà. Cet atelier animé par Robert Laramée vous initiera à la technique d'éclairage et de prise de vue de quelques sujets à l'aide d'exemples et d'exercices. **Préalable : connaissance de base de votre appareil-photo; équipement : un appareil-photo et un trépied.** **Participation : min.** (8) **max.** (12)

Jour et date	Mercredi 3 décembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15
Durée	3 h
Prix	20 $ avant le 19 novembre / 25 $ après cette date et non-membre
Conférencier	Robert Laramée : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis plus de 40 ans, diplômé de l'École d'arts photographiques d'Ottawa.
Préalable	Connaissance de base de votre appareil-photo; équipement : un appareil-photo et un trépied.

1430 Solidarité Internationale

Gratuit aux membres. L'inscription obligatoire avant le 11 septembre permet d'assister aux deux rencontres et de recevoir l'ordre du jour et le compte rendu. Après cette date communiquer avec Louise Blanchet.
DATES DES RENCONTRES: Les jeudis **18 septembre** et (autre date à venir) à **9 h 30** au Patro d'Ottawa, 40 rue Cobourg (près de St-Patrick)
C'est en 2002 que fut lancée l'idée de former un groupe de travail explorant des pistes pour faire du bénévolat en coopération internationale, pour de courtes périodes, tant à l'étranger qu'ici au pays. Partage entre nous et avec des invités que la coopération et la solidarité internationales interpellent; discussion, notamment sur la mondialisation et le commerce équitable; échanges de connaissances, d'expériences et d'idées. Si le sujet vous intéresse, joignez-vous au groupe, venez rencontrer nos invités et échanger des idées avec eux. ***Information* : Louise Blanchet (819-776-4597).**

Jour et date	Jeudi - 18 sept. et 23 oct.
Lieu	Patro d'Ottawa, 40 rue Cobourg (près de St-Patrick)
Heure	9 h 30
Prix	Gratuit
Information	Louise Blanchet (819-776-4597)

6666 CONFÉRENCES OFFERTES GRATUITEMENT AUX MEMBRES DE L'ARO PAR LA CORPO

Nous invitons les membres de l'ARO intéressés à s'inscrire auprès de la **CORPO au 819-776-6015** pour les conférences suivantes:

19 septembre	Le français à l'ère de la mondialité	Donald Barabé
3 octobre	Paris au temps des années folles	Rolande Ostiguy
31 octobre	Un aperçu de la peinture japonaise	Gilles Bilodeau

Lieu	cabane
Heure	9 h 30 à 10 h 30
Durée	1 h pour chaque conférence
Coût	Gratuit aux membres de l'ARO

CROISSANCE ET SANTÉ

***DLC :** Date Limite de Confirmation pour les cours, conférences et activités.
INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC!!! Vous pouvez toujours vous inscrire après la DLC, si il y a encore des places disponibles.
Très important : ***Le cours ou l'activité sera annulé si nous n'avons pas le minimum de participants requis à la date limite de confirmation (DLC*****).**

1501 Cardiosanté plus - Lundi

Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min**. (10) **max.** (50) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Cardiosanté moyen
Jour et dates	lundi - du 8 sept. au 1er déc.
Congé	13 octobre
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 10 h
Durée	12 sem. = 12 h.
Prix	63 $

1502 Cardiosanté moyen - lundi

CARDIOSANTÉ – MOYEN Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est conçu pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problèmes cardiaques, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Des exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, des exercices de renforcement musculaire et de flexibilité seront pratiqués. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min** (10) **max.** (50). **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - du 8 sept. au 1er déc.
Congé	Lundi 13 octobre 2014
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heures	De 10 h 15 à 11 h 15
Durée	12 sem. = 12 h.
Prix	63 $

1503 Cardiosanté plus - mercredi

CARDIOSANTÉ – PLUS. Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min** (10) **max.** (50). **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Cardiosanté moyen
Jour et date	Mercredi - du 10 sept. au 26 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heures	de 9 h à 10 h
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	63 $

1504 Cardiosanté moyen - mercredi

CARDIOSANTÉ – MOYEN Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est conçu pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problèmes cardiaques, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Des exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, des exercices de renforcement musculaire et de flexibilité seront pratiqués. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10) **max** (50). **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi - du 10 sept. au 26 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heures	De 10 h 15 à 11 h 15
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	63 $

1505 Cardiosanté plus - vendredi

CARDIOSANTÉ – PLUS. Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10) **max** (50). **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn

Préalable	Cardiosanté moyen
Jour et date	Vendredi - du 12 sept. au 28 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heures	De 9 h à 10 h
Durée	12 sem.= 12 h
Prix	63 $

1506 Atelier d'initiation à la marche nordique (Randonnée pédestre avec bâtons)

Cet atelier interactif vous présenta les techniques de base de la marche nordique et de ses bienfaits sur le système musculaire et cardiovasculaire. Offerte en plein air, une randonnée de deux heures est au programme et aucun préalable n'est nécessaire. Habillement approprié pour une sortie en plein air dans le parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire :** bouteille d'eau et bâtons de marche sont nécessaires. **Participation min.** (12); **max.** (45) **Formateur :** *Stéphan Ouimette.*

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept.
Lieu	Départ de la cabane
Heures	10 h à 12 h
Durée	1 sem. = 2 h
Prix	10.50 $

1507 Tonusanté

Pour toute personne qui désire améliorer force, endurance musculaire et équilibre. Ce cours est constitué principalement d'exercices d'étirement et de renforcement musculaire dont l'objectif est d'améliorer la posture et le tonus musculaire. Idéal pour les maux de dos. Les exercices sont adaptés à tous les niveaux de conditionnement physique. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50)
Formateur : Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Aucun
Jour et date	Vendredi - 12 sept. au 28 nov.
Lieu	Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heures	10 h 15 à 11 h 15
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	63 $

1508 Cardiosanté -moyen/ Nouveau local à Buckingham

Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est conçu pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problème cardiaque, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Des exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, des exercices de renforcement musculaire et de flexibilité seront pratiqués. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 1er déc.
Congé	Lundi 13 octobre
Lieu	Complexe communautaire de Buckingham - 181, rue Joseph (Buckingham)
Heure	9 h à 10 h
Durée	12 sem.= 12 h
Prix	63 $

1509 Tonusanté / nouveau local à Buckingham

Pour toute personne qui désire améliorer force, endurance musculaire et équilibre. Ce cours est constitué principalement d'exercices d'étirement et de renforcement musculaire dont l'objectif est d'améliorer la posture et le tonus musculaire. Idéal pour les maux de dos. Les exercices sont adaptés à tous les niveaux de conditionnement physique. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 1er déc.
Congé	Lundi 13 octobre
Lieu	Complexe communautaire de Buckingham - 181, rue Joseph (Buckingham)
Heure	10 h 15 à 11 h15
Durée	12 sem.= 12 h
Prix	63 $

1510 Cardiosanté - moyen / nouveau local à Buckingham

Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Cardiosanté moyen
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Complexe communautaire de Buckingham - 181, rue Joseph (Buckingham)
Heure	9 h à 10 h
Durée	12 sem.= 12 h
Prix	63 $

1511 Tonusanté / nouveau local à Buckingham

Pour toute personne qui désire améliorer force, endurance musculaire et équilibre. Ce cours est constitué principalement d'exercices d'étirement et de renforcement musculaire dont l'objectif est d'améliorer la posture et le tonus musculaire. Idéal pour les maux de dos. Les exercices sont adaptés à tous les niveaux de conditionnement physique. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (48) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Cardiosanté moyen
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Complexe communautaire de Buckingham - 181, rue Joseph (Buckingham)
Heure	10 h 15 à 11 h 15
Durée	12 sem.= 12 h
Prix	63 $

1512 Étirements et relaxation / Mardi

Cours de détente et de relâchement musculaire ayant pour but d'augmenter la souplesse et l'amplitude de mouvement. L'équilibre postural et la stabilité articulaire seront ciblés dans l'exécution des étirements qui demeurent, à tout moment, accessibles à tous. Éviter les raideurs, améliorer la posture, gagner en aisance corporelle, voilà quelques-uns des bienfaits d'un programme d'étirements. **Matériel :** Espadrilles et bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Aucun
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 25 nov.
Lieu	Centre Eugène Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	11 h 30 à 12 h 15
Durée	12 sem. = 9 h
Prix	63 $

1513 Étirements et relaxation / Jeudi

Cours de détente et de relâchement musculaire ayant pour but d'augmenter la souplesse et l'amplitude de mouvement. L'équilibre postural et la stabilité articulaire seront ciblés dans l'exécution des étirements qui demeurent, à tout moment, accessibles à tous. Éviter les raideurs, améliorer la posture, gagner en aisance corporelle, voilà quelques-uns des bienfaits d'un programme d'étirements. **Matériel :** Espadrilles et bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formateur :** Stéphan Ouimette ou Kinésiologue de l'équipe Myokïn.

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Centre Eugène Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	11 h 30 à 12 h 15
Durée	12 sem. = 9 h
Prix	63 $

1514 ZUMBA ® Gold / Mardi

Cours de danse – fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (merengue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.) Aucune expérience en danse nécessaire, seulement le désir de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formatrice :** *Anne-Marie Tassé* - Instructrice de Zumba certifiée.

Préalable	Aucun
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 25 nov.
Lieu	Centre Eugène Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 10 h
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	63 $

1515 ZUMBA ® Gold / Jeudi

Cours de danse – fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (merengue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.) Aucune expérience en danse nécessaire, seulement le désir de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formatrice :** *Anne-Marie Tassé* - Instructrice de Zumba certifiée.

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Centre Eugène Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	10 h 15 à 11 h 15
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	63 $

1516 Zumba ® Gold Plus

Cours de danse fitness à faible impact sur musique latine et internationale conçu pour les participants qui connaissent déjà la Zumba® ou la Zumba ® Gold. Ce programme plus soutenu et légèrement plus rapide est destiné aux participants qui recherchent plus d'intensité. **Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation min.** (10); **max.** (50) **Formatrice :** *Anne-Marie Tassé* - Instructrice de Zumba certifiée.

Préalable	Zumba ® Gold
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 27 nov.
Lieu	Centre Eugène Sauvageau - 179, rue Mutchmore, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h à 10 h
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	63 $

1521 Mise en forme et autodéfense - Lundi

DLC:1er sept. Il s'agit de la mise en forme et l'autodéfense par la pratique du karaté de style Shotokan, traditionnel karate do. Une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participantes et participants. **Aucun préalable nécessaire.** Le port du costume et le passage des grades sont facultatifs. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts Martiaux du Canada) et par ISKA (International San Ten Karate Association), une cotisation annuelle de 20 $ (payable à l'instructeur) est demandée pour faire partie de l'AAMC. **Participation min.** (8); ma**x.** (20)**Formateur:** *Michel Chartrand* Formateur Sensei sandan (3e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - du 8 sept. au 1er déc.
Congé	Lundi le 13 octobre
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 10 h 30
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $

1522 Mise en forme et autodéfense - Jeudi

DLC:4 sept. Il s'agit de la mise en forme et l'autodéfense par la pratique du karaté de style Shotokan, traditionnel karate do. Une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participantes et participants. **Aucun préalable nécessaire.** Le port du costume et le passage des grades sont facultatifs. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts Martiaux du Canada) et par ISKA (International San Ten Karate Association), une cotisation annuelle de 20 $ (payable à l'instructeur) est demandée pour faire partie de l'AAMC. **Participation min.** (8); ma**x.** (20) **Formateur:** *Michel Chartrand* Formateur Sensei sandan (3e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - du 11 sept. au 4 déc.
Congé	Jeudi le 20 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 10 h 30
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $

1523 Qi Gong / vendredi

Il y a des milliers d'années, les Chinois ont commencé à se soigner grâce au Qi Gong. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire améliorer sa santé. Venez découvrir le « qi gong des 5 animaux » qui est plus psychologique, spirituel tout en étant en mouvement. Le Qi Gong nous aide à entrer en contact avec nos ressources profondes par la respiration, la méditation/visualisation et les différentes parties de notre corps. **Matériel nécessaire:** aucun **Participation min.** (8); **max.** (15) **Formateur:** Mario Malara - il enseigne le Qi Gong depuis plus de 10 ans. Perfectionnement à Toronto, aux États-Unis et en France.

Préalable	Aucun
Jour et date	Vendredi - 19 sept. au 21 nov.
Lieu	Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	105 $

1524 Qi Gong personnalisé

Ce cours s'adresse à toute personne à mobilité réduite qui souhaite améliorer sa condition physique par une approche souple et personnalisée. L'intensité est adaptée à la mobilité du participant. L'objectif est de faciliter la participation des personnes qui ont de la difficulté à se mouvoir, à rester debout ou à utiliser certaines parties de leur corps. Durant la session, on fait alterner le mouvement et la méditation. L'approche est plus souple que dans le Qi Gong régulier et permet de dépasser certaines limites physiques. **À noter** : le Qi Gong personnalisé est particulièrement recommandé aux personnes atteintes de la fibromyalgie, de la maladie de Parkinson et de la sclérose en plaques. **Matériel nécessaire:** aucun **Participation min.** (8); **max.** (15) **Formateur:** *Mario Malara* - il enseigne le Qi Gong depuis plus de 10 ans. Perfectionnement à Toronto, aux États-Unis et en France.

Préalable	Aucun
Jour et date	Vendredi - 19 sept. au 21 nov.
Lieu	Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h à 15 h
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	105 $

1525 Tai Chi chuan débutant

DLC: 2 sept. Ce cours est idéal pour toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. Le style Yang est balancé grâce à des mouvements lents, souples, ronds et harmonieux de faible intensité. **Matériel nécessaire :** aucun **Participation min**. (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Nicole Brunet* - elle pratique le Tai Chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans.

Préalable	Aucun
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 11 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	100 $

1526 Tai Chi chuan intermédiaire

DLC: 1er sept. Le style Yang intermédiaire travaille davantage la concentration, la mémoire et l'équilibre grâce à des mouvements lents, souples et harmonieux d'intensité moyenne. **Matériel nécessaire :** aucun **Participation min.** (8); **max.** (12). **Formatrice :** *Nicole Brunet* - elle pratique le Tai Chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans.

Préalable	Tai Chi débutant
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 17 nov.
Congé	lundi 13 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 15 h
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	100 $

1527 Viactive Plus - groupe A (mardi 9h)

DLC: 2 septembre. VIACTIVE PLUS - GR. A Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobie, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire :** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Participation : min**. (15) **max**. (35) **Formatrice :** *Colette Morin -* Animatrice certifiée de Viactive

Préalable	Aucun
Jour et date	Mardi - 9 sept.au 25 nov.
Lieu	Cabane
Heures	De 9 h à 10 h
Durée	12 sem. = 12 h.
Prix	GRATUIT aux membres de l'Académie

1528 Viactive Plus - groupe B (mardi 10h30)

DLC: 2 septembre. VIACTIVE PLUS - GR. B Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobie, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire :** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Participation: min**. (15) **max**. (35) **Formatrices Groupe B :** *Lise Vertefeuille et Monique Cloutier -* Animatrices certifiées de Viactive

Préalable	Aucun
Jour et dates	Mardi - 9 sept. au 25 nov.
Lieu	Cabane
Heure	De 10 h 30 à 11 h 30
Durée	12 sem. = 12 h
Prix	GRATUIT aux membres de l'Académie

1529 Viactive Plus - groupe C (jeudi)

DLC: 4 septembre. VIACTIVE PLUS - GR.C Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobie, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire :** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Participation: min**. (15) **max**. (35) **Formatrices Groupe C :** *Dyane Gingras, Annette Piette et Suzanne Scott -* Animatrices certifiées de Viactive.

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 septembre au 4 décembre
Congé	Jeudi le 20 novembre 2014
Heure	10 h 45 à 11 h 45
Lieu	Cabane
Durée	12 semaines = 12 heures
Prix	GRATUIT

1530 Viactive PERSONNALISÉE (lundi)

DLC: 1er septembre.VIACTIVE PERSONNALISÉE Cette activité VIACTIVE s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa condition par une approche souple et personnalisée. **Matériel nécessaire :** Prévoir de bonnes chaussures souples, pratiques et confortables. **Participation : min**. (6) **max**. (35) **Formatrice :** *Lynne Lapointe* - Animatrice certifiée de Viactive.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 8 septembre au 24 novembre
Congé	29 septembre et 13 octobre
Lieu	Cabane
Heures	De 10 h 45 à 11 h 45
Durée	10 semaines
Prix	GRATUIT aux membres de l'Académie

1531 Yoga Hatha débutant

YOGA HATHA – DÉBUTANT **DLC: 4 septembre**. Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, d'apprendre à mieux respirer et à assouplir son corps. **Matériel nécessaire :** prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Participation min.** (9); **max.** (24) **Formatrice :** *Joëlle Paquet;* elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Préalable	Aucun
Jour et date	Mercredi - 17 sept. au 3 déc.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $

1532 Yoga Hatha 1 (groupe A)

YOGA HATHA – 1 (Gr A et B) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous pratiquerez les mouvements de base et les ''mudras'', corrigerez les postures de base et apprendrez à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Participation min.** (9); **max.** (24) **Formatrice:** *Joëlle Paquet*. Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Préalable	Yoga débutant
Jour et date	Mardi - 16 sept. au 2 déc.
Lieu	Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Heure	De 9 h 30 à 11 h
Durée	12 semaines = 18 heures
Prix	90 $

1533 Yoga Hatha 1 (groupe B)

YOGA HATHA – 1 (Groupet B) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous pratiquerez les mouvements de base et les ''mudras'', corrigerez les postures de base et apprendrez à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Participation min.** (9); **max.** (24) **Formatrice :** *Joëlle Paquet*. Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Préalable	Yoga débutant
Jour et dates	Jeudi, 18 sept. au 4 déc.
Lieu	Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Heure	9 h 30 à 11 h
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $

1534 Yoga Hatha 2 (groupe A)

YOGA HATHA – 2 (Gr. A) Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente. **Matériel nécessaire** : prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Participation min.** (9); **max.** (24) **Formatrice :** *Joëlle Paquet*. Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Préalable	Yoga Hatha - 1
Jour et dates	Mardi, 16 sept. au 2 déc.
Lieu	Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h 15 à 14 h 45
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $

1535 Yoga Hatha 2 (groupe B)

Ce cours s'adresse aux personnes ayant une pratique avancée, dont celles déjà inscrites le jeudi p.m. Les nouvelles inscriptions devraient être évaluées avec pertinence compte tenu des exigences plus élevées de ce cours. **Matériel nécessaire** : ***prévoir un tapis de sol, une ceinture, une couverture et un bloc de yoga.*** **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formatrice :** *Joëlle Paquet*. Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Préalable	Yoga Hatha 2 (groupe A)
Jour et dates	Jeudi, 18 sept. au 4 déc.
Lieu	Chalet Laurent Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Heure	13 h 15 à 14 h 45
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $

1536 Les énergies vivantes

Les énergies vivantes - **DLC: 5 nov.** Appelée Chi, Qi ou énergie vitale, cette force qui nous habite fluctue beaucoup au cours de la vie. En prendre conscience, c'est se reconnecter. Nous verrons ensemble comment la ressentir à nouveau, l'activer et s'en servir pour notre mieux-être général. **Matériel nécessaire** : feuille pour écrire, tapis de yoga et couverture. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice** : *Joëlle Paquet. Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*
Formatrice: *Joëlle Paquet*. Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Préalable	Aucun
Jour et dates	Mercredi, 19 nov. au 3 déc.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 15
Durée	3 sem. = 6 h
Prix	30 $

1540 Des mots et des maux

DLC: 8 sept. Ce cours s'offre à toute personne désirant découvrir le moyen d'améliorer sa qualité de vie et son état de santé, de façon tout à fait naturelle. Nous savons que le cerveau est le moteur de nos pensées, nos émotions, nos états de stress et qu'il les traduit dans notre corps, dans notre langage corporel. De la théorie simplifiée et des exercices permettront de nous sensibiliser à la puissance de ce langage et d'apprendre à l'articuler, à l'aide de mots soigneusement choisis, afin d'expérimenter des états de bien-être. **Participation : min.** (8)**; max.** (20) **Formatrice** : *Sylvie Bédard*

Jour et dates	Vendredi - 12 sept. au 31 oct.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30

Durée	8 sem. = 16 h
Prix	85 $
Conférencière	Sylvie Bédard : infirmière, massothérapeute, praticienne en santé intégrative et auteure, elle préconise une approche naturelle basée sur la connaissance du langage corporel. Elle propose une méthode qui tient compte de la personne dans son entier pour comprendre et résoudre les maux.

1541 L'Ennéagramme – Mon type de personnalité

DLC: 11 sept. Un cours recommandé à toutes personnes intéressées à accroître leur satisfaction personnelle et leur efficacité en matière de relations interpersonnelles ou de fonctionnement familial en groupe, social, communautaire.
L'Ennéagramme Une carte routière, le symbole d'un dynamisme de transformation, un guide dans l'expérience et le processus du développement de la personne humaine. C'est un outil qui permet de jeter un regard pratique sur nos différentes façons d'entrer en relation avec notre propre intérieur, avec les autres et avec l'Univers. L'Ennéagramme se veut d'abord et principalement **un outil** de croissance personnelle. En fait, **il est un outil d'une efficacité exceptionnelle** à utiliser dans le but de :
s'accueillir, se **connaître** et se **re-connaître** soi-même;
un préalable à **un estime de soi durable;**
Il se veut **un rafraîchissement** pour nos relations interpersonnelles dans le but de : **mieux s'apprécier (se comprendre) et apprécier (comprendre) l'autre;**
un préalable à **une meilleure qualité de relation** avec **son partenaire, ses enfants, ses amis, ses collègues. Participation : min. (8); max. (20)** **Formatrice :** *Édith Savard*

Jour et dates	Jeudi SOIR 18 sept. au 23 oct.
Lieu	Cabane
Heure	18 h 30 à 21 h (soirée)
Durée	6 sem. = 15 h
Prix	80 $
Conférencière	Édith Savard : Maîtrise en théologie pastorale - Formation à L'Ennéagramme (1 Types de personnalité -2 Ennéagramme et spiritualité -3 Les 3 centres = instinctif, affectif et mental). Formation en pastorale clinique. Plus de 20 ans d'enseignement, de formation, d'animation et de coordination de groupes dont des groupes de bénévoles dans les hôpitaux, coopératives funéraires, diocèses et autres.

1542 Tarot psychologique - miroir de soi

DLC: 2 sept. Un jeu de cartes utilisé par Denise Roussel, psychologue de renommée internationale. Tirage de cartes (Rider Waite (à acheter chez un libraire) pour répondre à des questions personnelles soit seul(e) ou avec quelqu'un d'autre. Prendre contact avec soi-même, intensifier une émotion, la préciser, ouvrir une communication avec une personne, préciser un pressentiment . **Participation min.** (8); **max.** (35) **Formatrice :** *Marielle Fecteau,* psychothérapeute certifiée M.A., doctorat en andragogie et ex-directrice de l'ARO.

Jour et dates	Mardi - 9 sept. au 4 nov.
Congé	Mardi 30 septembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	8 sem. = 12 h
Prix	65 $

1543 Se choisir, mettre son projet en action

DLC: 26 sept. Cet atelier s'adresse aux personnes qui désirent maintenir ou améliorer différents aspects de leur bien-être; physique, émotif, intellectuel, social, spirituel, etc. Son objectif est d'aider le participant à identifier et à reconnaître les comportements et les croyances qui nuisent ou retardent l'atteinte de son bien-être. Chaque atelier comprend une brève partie théorique, beaucoup de pratique et une partie d'échange. Le participant doit être disposé à apprendre, avoir le désir, l'honneté et la motivation de réaliser des projets reliés à son bien-être et d'aider les autres avec compassion et humilité. Pour respecter l'approche de l'atelier un engagement de participation est nécessaire pour toutes les rencontres. L'approche de l'apprentissage par l'action constitue le fondement de ces ateliers. Cette approche vise à créer un environnement sécuritaire, libre de jugements et où les participants sont encouragés à aborder les problèmes et les enjeux qui leur sont significatifs, avec honnêté, humilité et en toute confidentialité. **Participation min.** (6); **max.** (8) **Formatrice :** *Gaétane Lemaire, m*aîtrise en éducation des adultes, coach certifié et plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la formation des adultes.

Jour et dates	Vendredi - du 10 octobre au 5 décembre
Congé	Vendredi 7 novembre et le 28 novembre
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 45
Durée	7 sem. = 17.5 h
Prix	90 $

1544 ATELIER : Thé-Symboles-Créations

Accédez aux messages de votre inconscient par la lecture des symboles apparaissant dans votre tasse de thé !

DLC: 6 oct. La lecture des feuilles de thé se fait à partir des feuilles qui demeurent dans la tasse une fois que la boisson a été dégustée. Des formes se dessinent et des symboles apparaissent. Les ateliers, vous proposent de reproduire ces symboles par l'intermédiaire de l'art et d'en faire l'analyse (analyse personnelle semblable à celle du rêve). Atelier destiné à toutes les personnes aimant le thé et curieuses de comprendre le langage de l'inconscient. L' objectif est de s'amuser, d'explorer différents médias artistiques et de devenir plus conscient de soi, plus présent à soi. **Nul besoin d'être bon en art**. **Matériel nécessaire** : a déterminer. veuillez prévoir 20 $ supplémentaire pour le matériel d'art et le thé. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** Psychosociologue, artiste. *Fanie Lavergne* est psychosociologue et elle exerce comme intervenante depuis plus de 15 ans dans le réseau de la santé. Elle se perfectionne présentement en art-thérapie. Elle désire vous offrir la possibilité d'entrer en contact avec vous-même par l'intermédiaire des arts.

Jour et dates	Lundi - 20 oct. au 1er déc.
Congé	Lundi 10 novembre
Lieu	Cabane
Heure	14 h à 15 h
Durée	6 sem. = 6 h
Prix	35 $

1545 Introduction au jeu d'échecs

DLC : 8 oct. Vous avez toujours voulu savoir comment jouer comme des centaines de millions d'amateurs à travers le monde? Ceci est votre chance! Un nouveau monde s'ouvrira à vous, garantissant des heures de plaisir tout en musclant votre cerveau. Apprentissage par la pratique des règles, des techniques de base et des pièges à éviter. Vous pourrez, entre autres, participer aux activités du Cercle d'échecs de la Cabane en bois rond. Le cours est ouvert à tous ceux qui n'ont jamais joué ou qui ont déjà joué mais qui ont besoin de revoir leurs connaissances. Le cours est animé par **Hubert Séguin**, ancien champion de l'Outaouais. **Participation min.** (8) **max.** (20)

Jour et dates	Mercredi - 22 oct. au 10 déc.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Durée	8 sem. = 16 h
Prix	85 $

1546 Des chiffres et des lettres

***DLC: 2 sept.** Pour celles et ceux qui désirent faire travailler leurs méninges dans une ambiance détendue et conviviale. Inspiré de la célèbre émission française "Des chiffres et des lettres". Venez nombreux à cette nouvelle activité animée par *Benoît Léglise.* **Participation min** (8); **max** (25)

Jour et dates	Mardi - du 9 sept. au 9 déc.
Congé	Mardi 16 sept et 18 nov
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h
Durée	12 sem. = 18 h
Prix	90 $
Animateur	Benoît l'Église : Grand amateur du jeu télévisé "Des chiffres et des lettres", il a décidé il y a deux ans de partager sa passion avec différentes communautés de la région de l'Outaouais. On s'amuse, on apprend et en plus, c'est bon pour les méninges.

1547 Le Rubik's cube en 8 leçons

***DLC: 11 sept.** N'avez-vous jamais rêvé de montrer à votre petit-fils ou petite fille comment faire les 6 faces du rubik's cube? Ce rêve est maintenant accessible à tous et à toutes. En 8 leçons d'une heure, nous prendrons notre temps pour suivre une formule toute simple, qui nous permettra, chaque semaine, de se rapprocher des 6 faces. Ce n'est pas une épreuve de mémorisation, simplement une suite de formules simples à exécuter et accessibles à toutes et à tous. L'animateur propose de filmer (les personnes qui le veulent) durant la dernière session. Chaque personne pourra repartir avec un DVD la montrant en train de faire le cube… **Matériel nécessaire:** un cube + un manuel d'utilisation en couleur + dvd du film de la dernière session (prévoir environ 20 $ pour le tout). **Participation min** (5); **max** (8) **Responsable :** *Benoît l'Église* : animateur d'activités de groupe en milieu scolaire ainsi qu'au sein de la communauté francophone des retraités-aînés de la région d'Ottawa-Gatineau.

Jour et dates	Mercredi SOIR - 17 sept. au 5 nov.
Lieu	Cabane
Heure	18 h à 19 h
Durée	8 sem. = 8 h
Prix	50 $
Animateur	Benoît l'Église : Grand amateur du jeu télévisé "Des Chiffres et des Lettres", il a décidé il y a deux ans de partage sa passion avec différentes communautés de la région de l'Outaouais. On s'amuse, on apprend et en plus, c'est bon pour les méninges!!!

1548 Se laisser porter par le courant, dire oui à la vie!

DLC: 10 oct. Le courant se trouve au-delà de la résistance. Cet atelier vous invite à pratiquer le lâcher prise, un ingrédient essentiel sur le chemin du bonheur et de la liberté. À travers des échanges et des exercices concrets, venez découvrir comment nous pouvons honorer notre passé, vivre des moments de présence et permettre la naissance de nouveaux projets. **Participation min.** (8); **max.**(20 **Formateur:** *Marquis Bureau*

Jour et date	Lundi - 27 oct. au 10 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	3 sem. = 6 h
Prix	40 $
Formateur	Marquis Bureau : copropriétaire du Groupe Courage International, il est un pionnier dans la transformation holistique des organisations et des individus. Michel Charron Co-animateur.

1549 Communiquer, c’est comme danser!

DLC: 6 nov. *Atelier inspiré de la Comm. NonViolente (CNV) évoluée par M. Rosenberg* Idéal pour quiconque veut être efficace en interaction, conserver son pouvoir personnel et prendre pleinement sa place au soleil, s’exprimer sans heurter et recevoir l’autre sans s’oublier. La communication non-violente rend la vie plus facile et souriante en comblant un maximum de besoins chez soi et les autres. **Participation min.** (8); **max.**(25) **Formateur :** Lucie Larose

Jour et date	Jeudi - 20 nov. au 18 déc.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	5 sem. = 12.5 h
Prix	67.50 $
Formateur	Lucie Larose : MBA (RH), Médiateur CNV, Coordinateur CNV Outaouais-Ottawa

CULTURE GÉNÉRALE

*DLC: Date Limite de Confirmation pour les cour, conférences et activités.

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC!!!

Vous pouvez toujours vous inscrire après la DLC, si il y a encore des places disponibles.

Très important : *Le cours ou l'activité sera annulé si nous n'avons pas le minimum de participants requis à la date limite de confirmation (DLC*).

INTOLÉRANCE AU PARFUM

De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de cologne, etc. Nous vous prions de vous en abstenir lorsque vous venez aux cours, conférences et activités de l'Académie.

Merci de votre collaboration!

1601 La méditation chrétienne dépoussiérée

DLC: 3 sept. Au cœur même de la tradition chrétienne, on retrouve une forme de spiritualité du silence qui plonge ses racines jusque chez les moines et les ermites du désert au 4e siècle. Déjà à cette époque, on priait de façon dépouillée en utilisant une courte phrase ou mantra. Répété avec ouverture, ce mot prière permet d'accueillir le sacré au plus profond de nous-mêmes. Les trois rencontres seront l'occasion d'explorer le pèlerinage et l'enseignement du bénédictin John Main qui a revisité cette forme de méditation, et intégreront des périodes de méditation. Ces rencontres sont offertes en partenariat avec Champboisé. **Participation min.** (8); **max.**(30) **Formateur :** *Michel Legault*

Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 24 sept.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	3 sem. = 6 h
Prix	35 $
Formateur	Michel Legault : Il a intégré la méditation à sa vie depuis plus de 25 ans. Il a présenté des conférences sur cette forme de spiritualité dans de nombreux endroits au Québec, au Canada et à l'étranger. Il est l'auteur du livre Sur la route du mantra : la méditation chrétienne revisitée.

1602 Les chef-d'oeuvres du lyrique sous un nouveau jour!

DLC: 4 sept.

Série de conférences de *Steeve Michaud* sur les grandes oeuvres clefs du répertoire depuis Mozart jusqu'à nos jours en passant par le Bel canto, le vérisme italien et l'impressionnisme français. Étude comparée des interprètes et développement sur les thématiques exploitées, parfois même opposées, dans ces oeuvres selon leurs contextes. **Participation min.** (15); **max.**(35) **Formateur:** *Steeve Michaud*

Jour et date	Jeudi, 11 sept. au 16 oct.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	6 sem. = 15 h
Prix	120 $
Formateur	Steeve Michaud: Ténor lyrique gatinois depuis près d'une décennie, il est diplômé de l'Université de Montréal.

1603 L'art du Haïku et autres genres poétiques japonais (NOUVEAUTÉ)

DLC: 10 sept. Le haïku est un petit poème d'origine japonaise qui saisit un instant, dans l'ici et maintenant, et rapporte habituellement un fait, un évènement particulier. Il est concret, composé de mots simples et suscite une émotion. Ce cours s'adresse à toute personne intéressée à s'initier à l'histoire et aux techniques d'écriture du haïku. Les participants sont invités à créer leurs propres poèmes et à les partager avec le groupe afin de les peaufiner, selon la formule du kukaï. Aucune expérience d'écriture n'est requise.

Le cours comprend aussi un survol des techniques d'écriture du senryu et du renku. Le haïku étant aussi un art de vivre, quelques éléments de la culture japonaise seront présentés de même que la vie et l'œuvre des haijins (écrivains) les plus célèbres. Chaque rencontre comprend une partie théorique (30 minutes), une séance d'écriture (45 minutes), un atelier en kukaï (45 minutes) et la présentation de la vie et de |'œuvre d'un haijin ou d'un aspect de la culture japonaise importante dans l'écriture du haïku (30 minutes). **Participation min.** (15); **max.**(35) **Formatrice:** *Danielle Delorme*

Jour et date	Mercredi, 17 sept. au 19 nov.
Congé	8 octobre
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 30
Durée	9 sem. = 20.25 h.
Prix	107 $
Formatrice	Danielle Delorme: Titulaire du baccalauréat en langue et culture italiennes de l'Université d'Ottawa. Formation, ateliers et cours sur le haïku, le haïbun, le senryu, le renku la culture et la spiritualité japonaises, le fragment et la poésie.

1604 Histoire de la poésie au Canada français, des années 1800 à aujourd'hui

DLC: 12 sept. Ce cours sera idéal pour les amoureux de la culture, des livres, de l'histoire, du patrimoine. Il s'agira ici de raconter l'histoire de la poésie au Canada français, à travers des biographies de poètes, en passant par les différentes régions du pays, les mouvements poétiques, les écoles littéraires, leurs caractéristiques, etc. La formatrice, *Chantal Desrochers*, souhaite par le biais de ce cours éveiller l'intérêt pour cet art littéraire, et promouvoir la connaissance du patrimoine culturel francophone du pays. **Participation min.** (8); **max.**(15) **Formatrice :** *Chantal Desrochers*

Jour et date	Vendredi - du 19 sept. au 28 nov.
Congé	Vendredi 3 octobre 2014
Lieu	Cabane
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	105 $
Formateur	Chantal Desrochers : membre de l'Association des auteurs et auteures de l'Outaouais depuis 1998 et poétesse publiée

1605 L'Égypte, un destin fabuleux, une épopée qui se poursuit ...

DLC: 18 sept. L'Égypte est au carrefour de l'Orient et de l'Occident, et la Vallée du Nil a vu fleurir ou se rencontrer sur son sol de grandes civilisations. Après avoir évoqué les splendeurs de la période pharaonique, *Jean Fahmy* montrera que l'histoire de ce peuple ne s'est pas arrêtée il y a deux mille ans. De grands conquérants sont venus s'y abreuver, depuis Alexandre le Grand jusqu'à Napoléon Bonaparte, en passant par César, Auguste ou encore Saladin. Ce destin unique et fascinant se poursuit encore, puisque l'Égypte est aujourd'hui au cœur de la culture et de la politique du monde arabe, tandis que son canal de Suez continue d'illustrer son destin de pont entre les grandes régions du monde. **Participation min.** (10); **max.**(35) **Formateur :** *Jean Fahmy*

Jour et date	Jeudi - 2 oct. au 6 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 15
Durée	6 sem. = 12 h
Prix	80 $
Formateur	Jean Fahmy est l'auteur de plusieurs romans et essais et de dizaines d'articles d'analyse politique et littéraire. Il a reçu en 2005 l'Hommage annuel de l'Association pancanadienne Communications et société « pour la constance de son engagement dans le domaine des communications, de l'écriture et de la francophonie ».

1606 Le BLUES, de l'émotion à profusion

DLC: 24 sept. Le formateur, *Alain Villeneuve*, est un amant passionné des arts de la scène et plus particulièrement du blues. Sans autre prétention que de vouloir vous divertir, il vous invite à venir entendre parler des origines et de l'évolution du blues et à faire l'écoute de pièces illustrant les différents genres de cette musique des USA. Le blues, une musique d'émotion! **Participation min.** (9); **max.**(25) **Formateur :** *Alain Villeneuve*

Jour et date	Mercredi - 8 oct. au 12 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 15
Durée	6 sem. = 12 h
Prix	65 $
Formateur	Alain Villeneuve : Avocat retraité et ex-diffuseur de spectacles.

1607 Les origines catholiques de la Révolution tranquille

DLC: 9 oct. Un mythe s'est implanté vers la fin des années 1960 qualifiant de « grande noirceur » les années qui ont précédé cette révolution. Ce cours veut démontrer que le système politique et le pouvoir de l'Église ont été contestés de l'intérieur par des personnes et des mouvements qui en ont plutôt préparé la voie dès les années 1940. Sur les plans idéologique, pastoral, social, pédagogique, artistique, journalistique, des personnes comme le père Georges-Henri Lévesque, Mgr Joseph Charbonneau, le père Émile Legault, le frère Jean-Paul Desbiens (Frère Untel), et d'autres en ont été les précurseurs. **Participation min.** (8); **max.**(15) **Formateur :** *Marcel J Massie*

Jour et date	Jeudi - 23 oct. au 13 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	4 sem. = 10 h
Prix	56 $
Formateur	Marcel J. Massie : retraité diplômé en théologie et en sciences religieuses, MBA en psychopédagogie.

1608 Ateliers: Voulez-vous en connaître plus sur la situation Israel-Palestine?

DLC: 11 nov. Les ateliers (à inscription limitée) sont pour ceux et celles qui veulent vraiment approfondir leurs connaissances sur le différend Israël-Palestine. Qu'est ce que le Canada (ou le Québec) peut faire pour promouvoir une solution juste? **1er atelier** - le mardi 25 nov., 9h00 – 11h00 – Qui sont les Palestiniens et qu'est-ce qu'ils veulent? **2e atelier** - le mardi 2 déc., 9h00 – 11h00 – Le sionisme et le 'narratif' juif **3e atelier** - le mardi 9 déc., 9h00 – 11h00 – Synthèse et discussion
Participation min. (8); **max.**(25) **Formateur :** *Peter Larson*

Jour et date	Mardi - 25 nov. au 9 déc.
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 11 h
Durée	3 sem. = 6 h
Prix	40 $
Formateur	Peter Larson, PhD : il est le vice-président du Conseil national des relations canado-arabes (CNRCA) et s'occupe de la formation sur la question israélo-palestinienne.

INFORMATIQUE 1 - Théorie et pratique

Cours d'informatique : apprentissage de quelques logiciels

1701 Initiation à l'ordinateur

Cet atelier permettra à l'utilisateur de se familiariser avec les composantes d'un ordinateur. La théorie et les exercices pratiques l'amèneront entre autres à savoir comment ouvrir et fermer un ordinateur en toute sécurité, connaître les diverses fonctions d'un clavier, comment écrire en majuscules et minuscules ainsi que divers caractères, comment utiliser des raccourcis avec le clavier, comment utiliser une souris et quand et comment utiliser ses divers boutons, découvrir les possibilités de base d'un ordinateur, quoi faire et quoi ne pas faire… ***Matériel** :* une clé USB minimum 2 Mo et un tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (12) **Formateur :** *Éric Bulot*

Prérequis	Posséder un ordinateur
Jour et dates	Mardi SOIR du 16 sept. au 30 sept.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333 Boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (Secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	3 sem. = 6 h
Prix	40 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique.

1702 WINDOWS 7 Notions de base

Cet atelier s'adresse aux nouveaux utilisateurs d'un ordinateur fonctionnant sous WINDOWS. À l'aide de théorie et d'exercices pratiques, l'utilisateur pourra entre autres : créer, rechercher, copier, coller, couper, déplacer et détruire des dossiers ou des fichiers, gérer la corbeille et la récupération de dossiers ou fichiers détruits, éliminer de son ordinateur tous les fichiers inutiles qui le ralentissent. ***Matériel** :* une clé USB minimum 2 Mo et un tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (12) **Formateur :** *Éric Bulot*

Prérequis	Posséder un ordinateur et en en avoir une bonne connaissance
Jour et dates	Lundi SOIR du 22 sept. au 20 oct.
Congé	13 octobre
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333 Boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (Secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	4 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique.

1703 PowerPoint débutant

Atelier d'initiation au logiciel Powerpoint. La théorie et les exercices pratiques l'amèneront entre autres à : comprendre l'utilisation des boîtes de texte; modifier les diverses polices utilisées; découvrir les raccourcis des diverses barres de tâches; créer une présentation; créer un album photo; créer un diaporama avec vos propres images ou photos ***Matériel :*** une clé USB minimum 2 Mo et un tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (12) **Formateur :** *Éric Bulot*

Prérequis	Connaissance de WINDOWS 7
Jour et dates	Mardi SOIR du 7 oct. au 28 oct.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (Secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	4 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique.

1704 Microsoft EXCEL débutant

Atelier d'initiation au logiciel Excel et exercices pratiques sur ordinateur. La théorie et les exercices pratiques l'amèneront entre autres à découvrir les données de base et les particularités du logiciel : créer et naviguer sur un tableur découvrir les différentes options d'un tableur; découvrir les raccourcis des diverses barres de tâches; créer un tableur avec diverses formules simples de calcul; sauvegarder et classer les tableurs. ***Matériel :*** une clé USB minimum 2 Mo et un tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (12). **Formateur:** *Éric Bulot*

Prérequis	Connaissance de WINDOWS 7
Jour et dates	Lundi SOIR, du 27 oct. au 24 nov.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333 Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (Secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	5 sem. = 10 h
Prix	60 $
Formateur	Éric Bulot: gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique.

1705 PowerPoint intermédiaire

L'atelier au niveau intermédiaire permettra au participant de : continuer à développer ses connaissances et l'application de celles-ci tout en s'amusant à manier les logiciels Powerpoint et MS Paint en complément, afin d'améliorer la qualité des présentations; s'attarder en profondeur sur les raccourcis des diverses barres de tâches; personnaliser davantage ses diaporama en créant différentes sortes d'animation; insérer un fond musical, se créer une banque de sons et de musique et les classer, automatiser vos diaporamas, les faire jouer en boucle. ***Matériel :*** une clé USB minimum 2 Mo et un tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (12) **Formateur :** *Éric Bulot*

Prérequis	Connaissance de WINDOWS 7 et avoir suivi le Cours Powerpoint débutant ou avoir une très bonne connaissance de base de ce logiciel
Jour et dates	Mardi SOIR, du 4 nov. au 25 nov.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (Secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	4 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique.

INFORMATIQUE 2 - Exercices de consolidation *Nouveauté*

EXERCICES PRATIQUES D'INFORMATIQUE

Ces exercices en groupe s'adressent principalement aux participants des cours d'informatique offerts précédemment aux membres de l'ARO et se veulent une révision, une synthèse et une résolution de problèmes de certaines notions apprises mais peut-être oubliées.

Renforcement et consolidation des notions déjà vues concernant les logiciels de la **suite de Microsoft Office** (*WINDOWS, POWERPOINT et EXCEL*) au moyen d'exercices pratiques effectués en groupe puis revus ensemble avec le formateur.

Révision et résolution de problèmes proposés par les participants.

1710 Exercices WINDOWS

Copier-Coller, créer, déplacer des dossiers et des fichiers, les classer, nettoyer les fichiers inutiles de votre ordinateur, défragmenter votre ordinateur, créer une barre d'outils d'accès rapide, gérer vos dossiers supprimés (corbeille et récupération) et beaucoup plus +++++ **MATÉRIEL :** clé USB et apis de souris **Participation min.** (8) **max.** (10) **Formateur:** *Éric Bulot*

Prérequis	Bonne connaissance du logiciel WINDOWS
Jour et dates	Mercredi SOIR, 24 sept. et 1er oct.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	2 sem. = 4 h
Prix	30 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique

1711 Exercices PowerPoint

Création et animation des boîtes de texte, préparer une présentation, créer son propre diaporama avec ses propres photos de voyage accompagné d'un fond musical, visionner, classer, déplacer des diaporamas dans la même présentation ou dans une autre présentation, et beaucoup plus +++ **MATÉRIEL** : clé USB et tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (10).
Formateur: *Éric Bulot*

Prérequis	Bonne connaissance du logiciel PowerPoint
Jour et dates	Mercredi SOIR du 8 oct. au 29 oct.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	4 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique

1712 Exercices EXCEL

Créer et naviguer sur un tableur et en découvrir les différentes options; créer des formules simples de calcul, créer un bilan financier ou fiscal, établir un budget, concevoir des plans, des bases de données personnelles, et beaucoup plus ++++++
MATÉRIEL : clé USB et tapis de souris. **Participation min.** (8) **max.** (10). **Formateur :** *Éric Bulot*

Prérequis	Bonne connaissance du logiciel Excel
Jour et dates	Mercredi SOIR du 5 nov. au 26 nov.
Lieu	CÉGEP de l'Outaouais 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)
Heure	18 h 30 à 20 h 30
Durée	4 sem. = 8 h
Prix	50 $
Formateur	Éric Bulot : gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique

INFORMATIQUE 3 - Produits Apple

Produits Apple - conférences et ateliers

1721 iPAD D'APPLE, niveau débutant

DLC: 10 sept. Cette formation s'adresse aux utilisateurs ayant récemment acquis un iPad d'Apple et ayant une connaissance limitée de son utilisation. **Matériel :** Apportez votre iPad. **Participation : min.** (8); **max.** (20)

Jour et date	Mercredi 24 sept. 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 10 sept. / 18 $ après cette date
Formateur	Malcolm Corcoran, adepte chevronné des produits Apple.

1722 iPAD D'APPLE, niveau intermédiaire

DLC: 8 oct. Cette formation s'adresse aux utilisateurs qui ont déjà suivi la formation iPad d'Apple, niveau débutant ou aux utilisateurs qui veulent en savoir plus sur les applications (apps) du iPad d'Apple telles Safari, Mail, Contacts, Calendrier, etc. **Matériel :** Apportez votre iPad. **Participation: min.** (8); **max.** (20)

Jour et date	Mercredi 22 oct. 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h
Prix	13 $ avant le 8 oct. / 18 $ après cette date
Formateur	Malcolm Corcoran, adepte chevronné des produits Apple.

1723 DÉPANNAGE (iPad, iPhone et Macbook Pro d'Apple)

DLC: 19 nov. Séance individuelle de 20 minutes avec Malcolm Corcoran pour résoudre un ou des problèmes liés à l'utilisation du iPad, du iPhone ou du Macbook Pro. **Matériel :** Apportez votre iPad, iPhone ou Macbook Pro **Participation : min. (3) max. (6) ;** 20 minutes par personne

Jour et date	Mercredi 3 déc. 2014
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	20 minutes par utilisateur
Prix	13 $ avant le 19 nov. / 18 $ après cette date
Formateur	Malcolm Corcoran, adepte chevronné des produits Apple.

LANGUES ET LETTRES

1801 Allemand débutant 1

DLC 4 sept. Ce cours s'adresse aux étudiants n'ayant aucune formation en allemand. Il vous procurera des outils pour vous présenter et présenter les autres, remplir un formulaire, comprendre de simples phrases écrites et répondre à des questions et demandes simples. Tout au long du cours vous allez vous familiariser avec les pays de langue allemande et leurs coutumes. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Walburga Dederichs*

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 13 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	106 $
Formatrice	Walburga Dederichs : elle enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années.

1802 Allemand débutant 2

DLC 4 sept. Ce cours s'adresse aux étudiants ayant suivi le cours "Allemand Débutant 1". Il vous procurera des outils pour vous faire comprendre dans certaines situations de la vie courante (ex.: au restaurant), poser des questions et y répondre, écrire de petits textes, saisir l'essentiel dans les textes courts (ex.: menu) et des informations pertinentes lors d'une brève conversation. Tout au long du cours vous vous familiariserez avec les pays de langue allemande et leurs coutumes.
Participation min. (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Walburga Dederichs*

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 13 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	106 $
Formatrice	Walburga Dederichs : elle enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années.

1803 Allemand conversation intermédiaire 3

DLC 5 sept. Ce cours s'adresse aux étudiants ayant suivi le cours " Allemand Intermédiaire 3". Il vise le developpement et la maîtrise de l'expression orale en langue allemande en utilisant des phrases plus complexes. Les sujets seront basés sur la vie courante et la culture des pays germanophones. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Walburga Dederichs*

Préalable	Aucun
Jour et date	Vendredi - 12 sept. au 14 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Durée	10 sem. = 20 h
Prix	106 $
Formatrice	Walburga Dederichs : elle enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années.

1806 Italien débutant 1

DLC 1er sept. Ce cours s'adresse à toute personne qui recherche le plaisir d'apprendre en s'amusant et qui vise la persévérance dans la fréquentation du cours. L'objectif du cours se concrétise dans la présentation des rudiments de la langue afin d'être capable d'exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie ou tout simplement d'en connaître un peu plus sur cette belle langue mélodieuse et chantante. **Matériel nécessaire :** Aucun. **Participation min.** (10); **max.** (15) **Formateur :** Luigi Petro.

Préalable	Aucun
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 17 nov.
Congé	13 oct.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	135 $
Formateur	Luigi Carlo Petro: il détient un B.A. en théologie et une maîtrise en psychologie. Il compte plusieurs années d'expérience en enseignement.

1807 Italien conversation débutant

DLC 1er sept. Ce cours vise à perfectionner l'élocution grâce au jeu de questions et réponses sur des documents authentiques. Exposés et discussions, lectures expliquées, enrichissement du vocabulaire. Expression des émotions, des désirs et des sentiments aux divers modes du verbe. **Matériel nécessaire :** Aucun **Participation min.** (10); **max. (15)** **Formateur :** Luigi Petro.

Préalable	Italien débutant 2
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 17 nov.
Congé	13 oct.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 45
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	135 $
Formateur	Luigi Carlo Petro : il détient un B.A. en théologie et une maîtrise en psychologie. Il compte plusieurs années d'expérience en enseignement.

1808 Italien intermédiaire 1

DLC 5 sept. Ce cours mettra beaucoup l'accent sur la révision des règles de grammaire ainsi que la maîtrise des verbes. Contenu : conversation (en petits groupes et en classe), lecture et simples dictées. **Matériel nécessaire :** Aucun **Participation min.** (10); **max.** (15) **Formateur :** Luigi Petro.

Préalable	Italien conversation débutant
Jour et date	Vendredi - 12 sept. au 14 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	135 $
Formateur	Luigi Carlo Petro : il détient un B.A. en théologie et une maîtrise en psychologie. Il compte plusieurs années d'expérience en enseignement.

1811 Espagnol débutant 1 - groupe A

DLC 2 sept. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi qu'à développer leurs habiletés en matière de compréhension, de lecture et d'écriture. On apprend les formules de salutation et de présentation, à exprimer les prénom et nom, la nationalité et la profession, ainsi qu'à décrire des d'activités variées. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Elisa Acevedo*

Préalable	Aucun
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 11 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formatrice	Élisa Acevedo : avec plus de 11 années d'expérience comme professeure d'espagnol langue seconde, elle est présentement en 2ième année de doctorat en espagnol à l'Université d'Ottawa.

1812 Espagnol débutant 1 - groupe B

DLC 4 sept. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi qu'à développer leurs habiletés en matière de compréhension, de lecture et d'écriture. On apprend les formules de salutation et de présentation, à exprimer les prénom et nom, la nationalité et la profession, ainsi qu'à décrire des d'activités variées. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Elisa Acevedo*

Préalable	Aucun
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 13 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 10 à 15 h 40
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formatrice	Élisa Acevedo: avec plus de 11 années d'expérience comme professeure d'espagnol langue seconde, elle est présentement en 2ième année de doctorat en espagnol à l'Université d'Ottawa.

1813 Espagnol débutant 2 - groupe A

DLC 4 sept. El estudiante aprenderá, por medio del presente de indicativo, a pedir y dar información sobre la familia. Describir el físico y el carácter de una persona. Expresar opinión y gustos o preferencias. Aceptar o rechazar una invitación. Hacer una cita con el doctor. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Elisa Acevedo*

Préalable	Espagnol débutant 1
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 17 nov.
Congé	13 oct.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formatrice	Élisa Acevedo: avec plus de 11 années d'expérience comme professeure d'espagnol langue seconde, elle est présentement en 2ième année de doctorat en espagnol à l'Université d'Ottawa.

1815 Espagnol débutant 3

DLC 5 sept. El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias. (Futuro inmediato, gerundio y pretérito). **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol débutant 2
Jour et date	Vendredi - 12 sept. au 21 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	11 sem. = 27.5 h
Prix	144 $
Formatrice	Esmeralda Beltran : elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1817 Espagnol conversation débutant

DLC 2 sept. El estudiante practicará el presente, el futuro y el pasado utilizando situaciones cotidianas. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol débutant 3
Jour et date	Mardi - 16 sept. au 2 déc.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 30
Durée	12 sem. = 27 h
Prix	141 $
Formatrice	Esmeralda Beltran : elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1818 Espagnol intermédiaire 1

DLC 4 sept. El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol débutant 3 ou conversation débutant
Jour et date	Jeudi - 11 sept. au 20 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 15 h 30
Durée	11 sem. = 27.5 h
Prix	143 $
Formateur	Esmeralda Beltran: elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1820 Espagnol intermédiaire 3

DLC 3 sept. El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado en indicativo, el presente de subjuntivo y la primera forma del condicional. Expresará juicios de valor y probabilidad. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol intermédiaire 2
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 26 nov.
Congé	12 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 45
Durée	11 sem. = 27.5 h
Prix	144 $
Formatrice	Esmeralda Beltran : elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1821 Espagnol conversation intermédiaire

DLC 3 sept. El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol intermédiaire 3
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 26 nov.
Congé	8 oct et 5 nov
Lieu	Cabane
Heure	9 h 15 à 11 h 45
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formatrice	Esmeralda Beltran: elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1822 Espagnol avancé 1

DLC 3 sept. El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Morayma Martinez Mateos*

Préalable	Espagnol intermédiaire 3 ou espagnol conversation intermédiaire
Jour et date	Mercredi - 10 sept. au 3 déc.
Congé	22 octobre
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 15
Durée	12 sem.= 27 h
Prix	141 $
Formatrice	Morayma Martinez Mateos: diplômée en communication et culture et en théâtre. Elle enseigne le théâtre depuis plusieurs années.

1823 Espagnol avancé 2

DLC 2 sept. El estudiante será capaz de diferenciar entre indicativo y subjuntivo. Podrá expresar de manera clara puntos de vista sobre asuntos diversos utilizando estructuras complejas. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Morayma Martinez Mateos*

Préalable	Espagnol avancé 1
Jour et date	Mardi - 9 sept. au 2 déc.
Congé	23 septembre
Lieu	Cabane
Heure	13 h 15 à 15 h 30
Durée	12 sem. = 27 h
Prix	141 $
Formatrice	Morayma Martinez Mateos: diplômée en communication et culture et en théâtre. Elle enseigne le théâtre depuis plusieurs années.

1824 Espagnol conversation avancée

DLC 5 sept. El estudiante será capaz de conversar con fluidez y espontaneidad. Podrá participar en debates y conversaciones sobre temas diversos y expresar puntos de vista sobre temas abstractos. **Participation min.** (8); **max.** (12) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol avancé 2
Jour et date	Vendredi - 12 sept. au 28 nov.
Congé	17 octobre
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 15 h 30
Durée	11 sem. = 27.5 h
Prix	144 $
Formatrice	Esmeralda Beltran : elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1826 Pronunciación sin dolor: Un paseo por los sonidos del español.

DLC 1er sept. ¿Problemas de pronunciación? Este curso te ayudará a mejorar la pronunciación en español, aprenderás algunas reglas de acentuación y ortográficas que contribuirán al perfeccionamiento de la expresión oral y escrita. **Participation min.** (8); **max.** (10) **Formatrice :** *Morayma Martinez Mateos*

Préalable	Espagnol niveau intermédiaire et avancé
Jour et date	Lundi - 8 sept. au 24 nov.
Congé	13 oct.
Lieu	Cabane
Heure	13 h à 15 h 30
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formatrice	Morayma Martinez Mateos : diplômée en communication et culture et en théâtre. Elle enseigne le théâtre depuis plusieurs années.

1827 Atelier de théâtre en espagnol: "Taller de expresión teatral"

DLC 17 sept. ¿Te gustaría prácticar el español de forma diferente y divertida? En este taller, los estudiantes mejorarán la expresión oral y comprensión escrita a través de ejercicios teatrales y lecturas de textos dramáticos. Cursos previos: Español Intermedio y avanzado. **Participation min.** (8); **max.** (10) **Formatrice :** *Morayma Martinez Mateos*

Préalable	Espagnol intermédiaire 2 ou avancé
Jour et date	Mercredi - 1er oct. au 3 déc.
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 11 h 30
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formatrice	Morayma Martinez Mateos : diplômée en communication et culture et en théâtre. Elle enseigne le théâtre depuis plusieurs années.

1828 Entre el Boom y el Crack está McOndo.

DLC 9 sept. Este curso tiene como objetivo identificar y explorar los nuevos caminos por los que se desarrolla la narrativa actual en español. Partiendo de una base que han dejado los llamados escritores del Boom (Gabriel García Márquez, Carlos Fuentes, etc.), nos centraremos en autores del Siglo XXI que ofrecen un panorama diferente y sorprendente por sus temáticas, sus estéticas y sus concepciones (Jorge Volpi, Antonio Sskármetra, Edmundo Paz Soldán, Ana Clavel, etc.). **Participation min.** (8); **max.** (10) **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

Préalable	Espagnol avancé 2 ou Conversation avancée
Jour et date	Mardi - 16 sept. au 18 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 11 h 30
Durée	10 sem. = 25 h
Prix	131 $
Formateur	Esmeralda Beltran : elle détient un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.

1829 La raíz africana de la cultura latinoamericana

DLC 5 sept. El curso "La raiz Africana de la cultura Latinoamericana" se desarrolla en español y muestra la importancia de la herencia africana dentro de la historia y la cultura latinoamericana. El curso aborda desde el comienzo de la trata esclava, el esclavismo en la colonia, la epoca de resistencia y lucha por la libertad y la importancia de los afrodescendientes en la America Latina de hoy dia. Igualmente veremos el rol de los afrodescendientes en el folclor, la política y la sociedad latinoamericana actual. **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

Préalable	Espagnol intermédiaire ou avancé
Jour et date	Vendredi - 12 sept. au 24 oct.
Congé	10 oct.
Lieu	Cabane
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Durée	6 sem. = 12 h
Prix	66 $
Formateur	Juan Miranda Sanchez : il a un B.A. en anthropologie et enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM).

1831 Café espagnol - le 12 septembre 2014

DLC 5 sept. Le Café espagnol est une occasion pour partager des sujets intéressants sur la culture latino-américaine et «d'habituer l'oreille» à l'accent espagnol. Avec l'arôme d'un bon café accompagné de biscuits, les participants suivent une conférence en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formatrice :** *Juan Miranda Sanchez*

Préalable	Conversation de base
Jour et date	Vendredi - 12 sept.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h par rencontre
Prix	10 $ par rencontre avant le 5 septembre / 15 $ après cette date et non-membre
Formateur	Juan Miranda Sanchez : il a un B.A. en anthropologie et enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM).

1832 Café espagnol - le 26 septembre 2014

DLC 12 sept. Le Café espagnol est une occasion pour partager des sujets intéressants sur la culture latino-américaine et «d'habituer l'oreille» à l'accent espagnol. Avec l'arôme d'un bon café accompagné de biscuits, les participants suivent une conférence en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formatrice :** *Juan Miranda Sanchez*

Préalable	Conversation de base
Jour et date	Vendredi - 26 sept.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h par rencontre
Prix	10 $ par rencontre avant le 19 septembre / 15 $ après cette date et non-membre
Formateur	Juan Miranda Sanchez : il a un B.A. en anthropologie et enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM).

1833 Café espagnol - le 10 octobre 2014

DLC 26 sept. Le Café espagnol est une occasion pour partager des sujets intéressants sur la culture latino-américaine et «d'habituer l'oreille» à l'accent espagnol. Avec l'arôme d'un bon café accompagné de biscuits, les participants suivent une conférence en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

Préalable	Conversation de base
Jour et date	Vendredi - 10 oct.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h par rencontre
Prix	10 $ par rencontre avant le 3 octobre / 15 $ après cette date et non-membre
Formateur	Juan Miranda Sanchez : il a un B.A. en anthropologie et enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM).

1834 Café espagnol - le 14 novembre 2014

DLC 31 oct. Le Café espagnol est une occasion pour partager des sujets intéressants sur la culture latino-américaine et «d'habituer l'oreille» à l'accent espagnol. Avec l'arôme d'un bon café accompagné de biscuits, les participants suivent une conférence en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formatrice :** *Juan Miranda Sanchez*

Préalable	Conversation de base
Jour et date	Vendredi - 14 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h par rencontre
Prix	10 $ par rencontre avant le 7 novembre / 15 $ après cette date et non-membre
Formateur	Juan Miranda Sanchez : il a un B.A. en anthropologie et enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM).

1835 Café espagnol - le 28 novembre 2014

DLC 14 nov. Le Café espagnol est une occasion pour partager des sujets intéressants sur la culture latino-américaine et «d'habituer l'oreille» à l'accent espagnol. Avec l'arôme d'un bon café accompagné de biscuits, les participants suivent une conférence en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min.** (8); **max.** (20) **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

Préalable	Conversation de base
Jour et date	Vendredi - 28 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	2 h par rencontre
Prix	10 $ par rencontre avant le 21 novembre / 15 $ après cette date et non membre
Formateur	Juan Miranda Sanchez : il a un B.A. en anthropologie et enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM).

Les CLUBS de l'Académie

1901 Club de photographie - «Le Pixeliste»

Le club photo ``Le Pixeliste `` se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent à la photo, peu importent leur équipement ou leur niveau de connaissances. Lors des réunions mensuelles du Club, ses membres partagent leurs photos, leurs expériences et leurs connaissances de la photographie. Entre les réunions mensuelles, les membres du Club peuvent participer à des sorties photos. L'ARO fournit les locaux et l'équipement lors des rencontres mensuelles. Les membres du Club assument les autres dépenses de fonctionnement du Club. Ainsi, les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club photo devront payer une cotisation annuelle de 25 $ payable au Comité organisateur du Club lors de la première réunion de l'année du club photo, qui a lieu en septembre. **Responsable :** Louyse Ledoux et Louise Bédard **Aviseurs techniques :** Robert Laramée et Claude Wauthier

Préalable	Aucun
Jour et dates	Lundi : 29 sept. 27 oct. 24 nov. 26 janv. 23 fév. 30 mars 27 avril et 25 mai
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 11 h 45
Durée	2.45 h par rencontre
Prix	Gratuit

1902 Club de bridge

Cette activité s'adresse à tous les bridgeurs ayant une base du jeu et qui désirent jouer avec d'autres membres de l'Académie. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Matériel nécessaire:** Aucun. **Participation min** (8); **max** (20) **Responsable** : Marcel Ménard

Préalable	Aucun
Jour et dates	Mardi - 9 sept. au 2 déc.
Congé	25 nov.
Lieu	Cabane
Heure	9 h à 11 h 45
Durée	2.45 h par rencontre
Prix	Gratuit

1903 Club de marche - Les CABANAIRS

Le lieu de départ sera spécifié dans le courriel hebdomadaire de l'animatrice. Il s'agit d'une activité physique simple dans un cadre social pour toute personne qui apprécie la marche et aime le grand air. Le club est composé de 3 groupes distincts : les grands pas, les pas moyens et les petits pas. La marche se déroule donc au rythme du participant et selon sa capacité. Les parcours ont lieu habituellement dans l'environnement du parc de la Gatineau. Matériel nécessaire : prévoir de bonnes chaussures souples et confortables et un habillement approprié selon la température. L'inscription est obligatoire pour tous les participants. **Animatrices :** *Micheline Tourangeau et Rosemonde Asselin*

Préalable	Aucun
Jour et dates	Mardi - toute l'année
Lieu	Voir description
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	Toute l'année
Prix	Gratuit

1904 Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes voulant s'amuser tout en apprenant à jouer au billard. Après la pratique, ceux qui le désirent peuvent fraterniser et discuter au service de restauration sur place. **Participation min.** (8); **max.** (40) **Animateur :** Yves Perras.

Préalable	Aucun
Jour et dates	Lundi - du 8 sept. au 1er déc.
Congé	13 oct.
Lieu	Terminus 84 C, Jean-Proulx
Heure	11 h à 12 h
Durée	12 sem.
Prix	3.50 $ / h environ (payable sur les lieux)

1905 Club - Golf sur écran

Vous pouvez jouer sur 40 des plus beaux terrains du monde à l'aide d'écrans virtuels. Vous amènerez tous vos bâtons et des chaussures confortables. Il y a 5 écrans virtuels disponibles pouvant accueillir un maximum de 25 joueurs à la fois. **Participation min.** (5); **max.** (25) **Responsable :** Yves Perras

Préalable	Aucun
Jour et dates	Vendredi - 12 et 26 sept. 10 et 24 oct. 7 et 21 nov. et 5 déc.
Lieu	Terminus 84 C, Jean-Proulx
Heure	10 h à 12 h
Durée	7 sem. = 14 h
Prix	Gratuit

1906 Club de lecture

Cette activité s'adresse à toute personne qui aime la lecture et qui désire échanger avec d'autres membres de l'ARO. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des parutions littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue. **Inscription obligatoire pour tous les membres**. **Participation max.** (30) **Responsables :** *Claire Côté et Suzanne St-Hilaire*

Livres choisis : Ces livres sont disponibles à la Librairie du Soleil où les membres de l'ARO reçoivent un rabais de 10%.

CHOIX DES LIVRES 2014-15

5 septembre 2014 **Le grand coeur,** Jean-Christophe Rufin
3 octobre 2014 **La serveuse du Café Cherrien,** Yves Beauchemin
7 novembre 2014 **Je vais mieux**, David Foenkinos
5 décembre 2014 **Fugitives**, Alice Alice Munro
9 janvier 2015 **La lettre qui allait changer le destin d'Harold Fry**, Rachel Joyce
6 février 2015 **L'espionne de Tanger**, Maria Duenas
6 mars 2015 **Quelque chose comme une odeur du printemps**, Annie-Claude Thériault
10 avril 2015 **Double disparition**, Chrystine Brouillet
1er mai 2015 **Ma vie en partage**, Martin Gray
5 juin 2015 **Inassouvies nos vies**, Fatou Diome

Préalable	Aucun
Jour et dates	Vendredi - 5 sept. 3 oct. 7 nov. et 5 déc. 9 janv. 6 fév. 6 mars 3 avril 8 mai 5 juin
Lieu	Cabane
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Durée	Toute l'année
Prix	Gratuit
Responsables	Claire Côté et Suzanne St-Hilaire

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES / SORTIES

1101 Whist militaire - 12 sept.

Cette activité a lieu chaque 1er vendredi du mois. **Prix en argent!!!**
Information : *Micheline Tourangeau 819-771-5781*

Jour et date	Vendredi - 12 sept.
Lieu	Cabane
Heure	13 h
Prix	5 $
Animatrices	Micheline Tourangeau et Gisèle Bisson

1102 Whist militaire - 3 oct.

Cette activité a lieu chaque 1er vendredi du mois. **Prix en argent!!!**
Information : *Micheline Tourangeau 819-771-5781*

Jour et date	Vendredi - 3 oct.
Lieu	Cabane
Heure	13 h
Prix	5 $
Animatrices	Micheline Tourangeau et Gisèle Bisson

1103 Whist militaire - 7 nov.

Cette activité a lieu chaque 1er vendredi du mois. **Prix en argent!!!**
Information : *Micheline Tourangeau 819-771-5781*

Jour et date	Vendredi - 7 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h
Prix	5 $
Animatrices	Micheline Tourangeau et Gisèle Bisson

1104 Whist militaire - 28 nov

Cette activité a lieu chaque 1er vendredi du mois. **Prix en argent!!!**
Information : *Micheline Tourangeau 819-771-5781*

Jour et date	Vendredi - 28 nov.
Lieu	Cabane
Heure	13 h
Prix	5 $
Animatrices	Micheline Tourangeau et Gisèle Bisson

1105 Souper partage de la rentrée

Apportez un plat et venez partager un repas avec nous!
Une belle occasion pour les nouveaux membres. **Partage, plaisir et musique au menu!** Service de bar disponible. **Musique: Pierre-André Rolland**

Jour et date	Jeudi - 18 septembre
Date limite d'inscription	11 septembre
Lieu	Cabane
Heure	17 h 30
Prix	2 $ (non remboursable)
Responsable	Solange Dubé

1106 SOUPER DE NOEL

Venez partager entre amis un bon repas du temps des fêtes... et pourquoi pas un petit pas de danse! Plaisir et gaiété dans une ambiance chaleureuse!
Musique avec André Desjardins
Inscription avant le 20 novembre 2014 - Non remboursable après cette date

Jour et date	Jeudi 11 décembre 2014
Lieu	Cabane
Heure	18 h
Prix	30 $ membre / 35 $ non-membre
DLC	Inscription avant le 20 novembre 2014

1107 LES VIOLONS EN FÊTE

En collaboration avec l'Académie des retraités de l'Outaouais vous invitent à une soirée bénéfice. **NB :** Les profits de cette soirée seront consacrés à nos projets intergénérationnels : **Motivation jeunesse, Grands-parents d'un jour et Lire et faire lire. Au MENU**: Danses carrées, valses et danses en ligne PRIX : 5 $ ***Les billets seront en vente au bureau de l'ARO***

Jour et date	Vendredi - 7 novembre 2014
Lieu	Salle de l'Association récréative de Gatineau (195 Boul. Maloney O, Gatineau)
Heure	19 h 30
Prix	5 $

1108 Salon des Métiers d'Art de Montréal

Départ 8 h 30 de la Cabane en autocar ****Beau temps, Mauvais temps****

Le prix à payer comprend le transport en autocar de luxe, pourboire (chauffeur seulement) et taxes.
L'entrée au Salon des métiers d'art est gratuite. Dîner et souper libres. Retour à la Cabane en soirée (départ à 19 h de Montréal). Prévoir des chaussures confortables et des vêtements appropriés.

Jour et date	Mercredi - 10 décembre
Lieu	Place Bonaventure Hall d'exposition Ouest 800, rue de la Gauchetière Ouest
Heure	Départ 8 h 30 de la cabane en autocar
Prix	55 $
Date limite d'inscription	26 nov. - Aucun remboursement après cette date!

1109 SOIRÉE DES VINS

SOIRÉE DES VINS - SAMEDI 8 NOVEMBRE 2014 À 19H au Domaine des Trembles

Une belle soirée où l'on découvre des petits trésors. "Vins au goût exquis", "Hors-d'oeuvres savoureux" ,"Fromages du terroir".
Formez votre table de 8 personnes ou joignez-vous à d'autres personnes.
Faites vite, les places sont limitées **Date limite d'inscription: 25 octobre.** ***Après cette date, aucun remboursement***.

Date et heure	Samedi 8 novembre à 19 h
Endroit	Domaine des Trembles, 250 boulevard Saint-Raymond
Prix	60 $ membre / 65 $ non-membre
Date limite	Vendredi, 25 octobre 2014

1110 Sortie à Montréal - Noël avec la famille Dion

«Noël avec la famille Dion»
♥ avec Claudette et Daniel Dion sur scène ♥
et la fête des vins du Québec
Vendredi 28 novembre 2014

Départ à partir de la cabane-en-bois-rond en direction de Montréal. **Arrivée sur le site de la Fêtes des vins du Québec.** Cet évènement incontournable met à l'honneur la viticulture québécoise. Découvrez plus de 50 producteurs d'ici, dont une trentaine de vignerons et une vingtaine de fromagers et artisans agroalimentaires qui seront réunis pour vous faire découvrir leurs nouveautés viticoles et gastronomiques. La Fête des vins du Québec sera l'occasion de s'informer, de découvrir, de déguster et bien-sûr, de faire des emplettes.

Dîner libre.

En après-midi : assistez au tout nouveau spectacle de Noël mettant en vedette Claudette et Daniel Dion au théâtre L'Olympia. Laissez-vous bercer par la magie de Noël avec quatre musiciens, deux choristes et deux chanteurs sur scène qui vous feront passer un moment magique en compagnie des membres de la famille Dion! Souper dans un restaurant de la région.

Retour à la Cabane-en-bois-rond.

144 $ par personne Prix par personne incluant :

Le transport en autocar de luxe
1 repas
12 coupons de dégustation et un verre INAO
Billet pour le spectacle
Les activités au programme
Service d'un guide-accompagnateur
Toutes les taxes

INFORMATION / RÉSERVATION

Académie des retraités de l'Outaouais : 819-776-5052

Date et heure	Vendredi - 28 novembre 2014
Endroit	Montréal
Prix	144 $

1111 CONCERT DE NOËL de la chorale « Choeur TourneSol »

Dates et autres informations À VENIR .....

1112 DÎNERS MENSUELS

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE
tous les 2e vendredis du mois à 11h30 (excepté en octobre et novembre, ou le dîner aura lieu le 3e vendredi)
CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

Dates à retenir:
12 septembre 2014 - BOSTAURUS 61 Principale, Gatineau (secteur Aylmer)
17 octobre 2014 - MOULIN DE WAKEFIELD 60 Chemin Mill Road, Wakefield
21 novembre 2014 - STERLING 853 rue Jacques-Cartier, Gatineau (secteur Gatineau
Inscription et réservation : ***Diane Allaire*** **819-669-4895**

7777 Nouvelle initiative de l'ARO

À L'ATTENTION DE TOUS NOS MEMBRES

Êtes-vous seul à voyager? Aimeriez-vous trouver une compagne ou un compagnon de voyage pour partager les coûts et de bons moments? L'ARO ouvre une liste de personnes intéressées à rencontrer d'autres personnes ayant les mêmes besoins. Si vous êtes intéressés, veuillez communiquer avec *Françoise Perron* au **819-557-1831**. **Les hommes sont aussi les bienvenus!**

1113 Programme VOYAGES 2015

VOYAGES

Programme 2015 du CLUB DE VOYAGES de l'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS
(en collaboration avec des agences de voyages reconnues)

Vous voulez voyager sans soucis et à un rythme modéré, dans un environnement francophone, en agréable compagnie et avec un nombre de passagers limité? Joignez-vous à un voyage de groupe. Mais n'oubliez pas que les groupes se complètent plusieurs mois à l'avance. Pour avoir toutes les informations sur un voyage, venez à la **rencontre gratuite d'information**.

Parents et amis sont les bienvenus.

PROGRAMME 2015
Séjour en Croatie (Dubrovnik, Split et Paris) : 16 avril - 4 mai 2015 Célébritours et Voyage Atlantis (permis du Québec) Renseignements : Josée Ricard, 819-778-3711 **Rencontre d'information : 3 octobre 2014 à 13h à la Cabane** ------------------------ **Séjour à Prague dans Le cadre du Printemps de Prague : mi-mai** Incursion Voyages (permis du Québec) Renseignements : Julie Trotier 819-595-4775 **Rencontre d'information : 17 octobre 2014 à 13h à la Cabane** ------------------------------ **Croisière /circuit : des fjords de l'Alaska aux Rocheuses (septembre 2015)** **Rencontre d'information : hiver ou printemps 2015**
APERÇU pour 2016 **Sera annoncé dans un programme ultérieur de l'ARO**
« L'ARO se dégage de toute responsabilité quant à tout inconvénient, perte ou dommage prétendument subi et résultant d'un des voyages proposés, vous invitant sur cet aspect à vous adresser directement à l'agence de voyages. » *(date de ce programme : juin 2014)*

Académie des retraités de l'Outaouais

A.R.O.

Cabane-en-bois-rond
331, boul. Cité-des-Jeunes Gatineau
Gatineau (secteur Hull) Québec J8Y 6T3
Téléphone: 819-776-5052
Télécopieur: 819-777-5090

Ligne info: 819 776-9955 *(Message automatisé seulement)*
Courriel: aro2@videotron.ca
www.academiedesretraites.ca

MERCI À NOTRE

COMMANDITAIRE !

